

ața te iubește, iar tu ai puterea
a-ți crea viața pe care o iubești.

te iubește" este una din cele mai iubite afirmații ale lui
ıy. Ea este un gând al inimii care îi simbolizează perfect
pera. Împreună, Louise Hay și Robert Holden anali-
înseamnă „Viața te iubește" – faptul că viața nu este o
'e, ci se derulează pentru tine. Într-o serie de conver-
ıe și pline de candoare, cei doi autori explorează
ubirii, natura binevoitoare a realității, conceptul de
'ietenos și esența adevăratei noastre identități.
te iubește este o carte plină de povești inspirate și de
utile, de rugăciuni și de exerciții. Louise și Robert îți
› filozofie practică bazată pe șapte practici spirituale.
ıle teme acoperite de carte sunt:

Principiul oglinzi	– practicarea iubirii de sine
Afirmarea vieții	– vindecarea temerii de bază a egoului
ı bucuriei personale	– cultivarea încrederii în călăuzirea interioară
lertarea trecutului	– reclamarea inocenței primordiale
ultivarea în prezent a recunoștinței	– cultivarea încrederii elementare
rea artei de a primi	– dărâmarea zidurilor de autoapărare și deschiderea interioară
indecarea viitorului	– alegerea iubirii în defavoarea fricii

www.divin.ro
ISBN 978-606-8420-92-9
9 786068 420929

ADEVĂR  DIVIN



VIAȚA TE IUBEȘTE

LOUISE HAY
ROBERT HOLDEN

Editura

ADEVĂR DIVIN

LOUISE HAY
ROBERT HOLDEN

VIAȚA TE IUBEȘTE



7 practici spirituale
pentru vindecarea vieții



LOUISE L. HAY, autoarea bestsellerului internațional Poți să-ți vindeci viața, ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, care s-au vândut în peste 50 de milioane de exemplare în întreaga lume. Timp de mai bine de 30 de ani, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise a apărut la emisiunea lui Oprah Winfrey și la multe alte emisiuni de televiziune și de radio din întreaga lume.

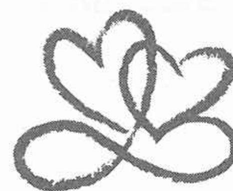
Site-uri: www.LouiseHay.com®,
www.healyourlife.com®
Pagină de Facebook:
www.facebook.com/louiselhay



ROBERT HOLDEN, Ph.D., este creatorul seminarului de Adorabilitate. Lucrările sale pe tema psihologiei și spiritualității au fost prezentate la emisiunea lui Oprah și la Good Morning America, Shift Happens!, precum și într-un documentar BBC important: Cum să fii fericit, care a fost prezentat în 20 țări și a fost vizionat de peste 30 de milioane de telespectatori. Este autorul cărților Fericire ACUM! și Adorabilitatea. Robert prezintă o emisiune săptămânală la Hay House Radio intitulată Schimbarea se întâmplă!

Site: www.robertholden.org
Pagină de Facebook:
www.facebook.com/drrobertholden

VIAȚA TE IUBEȘTE



VIAȚA TE IUBEȘTE



7 practici spirituale pentru vindecarea vieții

Traducerea din limba engleză:
Cristian HANU

Louise Hay și
Robert Holden

ADEVĂR DIVIN
Brașov, 2015

Editura ADEVĂR DIVIN
Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 sau 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970
E-mail: contact@divin.ro
Site: **www.divin.ro**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Titlul original în limba engleză *Life Loves You: 7 Spiritual Practices to Heal Your Life,* de Louise Hay și Robert Holden.

Ediția originală a fost publicată în 2015 de Hay House Inc., SUA.
Accesează online radioul editurii Hay House pe:
www.HayHouseRadio.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HAY, LOUISE
Viața te iubește : 7 practici spirituale pentru vindecarea vieții / Louise Hay și Robert Holden ; ed.: Cătălin Parfene ; trad.: Cristian Hanu. - Brașov : Adevăr Divin, 2015

ISBN 978-606-8420-92-9

I. Holden, Robert
II. Parfene, Cătălin (ed.)
II. Hanu, Cristian (trad.)

159.947.5
2

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

Cuprins



Introducere



Am întâlnit-o pentru prima dată în persoană pe Louise Hay în culisele unei conferințe din ciclul „Pot face acest lucru!", organizată la Las Vegas. Cel care mi-a prezentat-o a fost Reid Tracy, președintele editurii Hay House. „Bun venit în familia Hay House", mi-a spus Louise, îmbrățișându-mă cu căldură.

Louise trebuia să apară pe scenă în zece minute pentru a le spune bun venit participanților și pentru a mă prezenta ca prim vorbitor al zilei. „Pot să îți fac eu machiajul?", m-a întrebat. De regulă nu port machiaj când apar pe scenă, dar oferta mi s-a părut prea bună pentru a o refuza. Louise a lucrat pe fața mea folosind o gamă largă de pensule, prafuri cosmetice, creme și un fel de ruj care mi-a făcut buzele mai strălucitoare. Ne-am distrat de minune. Toți cei din culise se amuzau la culme. După ultima tușă de pensulă, Louise s-a uitat în ochii mei și mi-a spus: „Viața te iubește."

Viața te iubește este una dintre cele mai iubite afirmații ale lui Louise. Personal, o consider afirmația ei semnătură, cea care o caracterizează cel mai tare, gândul-forță care îi simbolizează viața și opera. Plăcerea ei supremă este să le spună oamenilor: „Viața te iubește." Ori de câte ori o aud spunând aceste cuvinte, parcă mi-ar turna miere prin oase. M-am gândit de mult timp că *„Viața te iubește"* ar putea fi un subiect minunat pentru o carte scrisă în colaborare cu Louise Hay. I-am spus acest lucru lui Louise, dar și lui Reid Tracy. „Spune-mi când te simți pregătit, și te voi ajuta să colaborezi cu ea", mi-a spus acesta din urmă. Nu l-am luat în serios. De altfel, eram prea ocupat cu propriile mele proiecte literare.

Au trecut astfel câțiva ani, iar eu am scris trei cărți noi pentru Hay House: *Fii fericit,* la care Louise mi-a scris prefața, *Adorabilitatea* și *Sfânta Schimbare!* Când și când, îmi aminteam de intenția mea de a scrie împreună cu Louise o carte intitulată *Viața te iubește,* dar nu făceam niciodată nimic în această direcție. A doua zi după ce am terminat *Sfânta Schimbare!,* mi-am planificat un joc de golf. Până la prânz m-am trezit însă că am scris un sinopsis la cartea *Viața te iubește,* o lucrare semnată de Louise Hay și Robert Holden. În acea dimineață pur și simplu nu am putut face altceva decât să scriu acest sinopsis. Nu m-am gândit deloc la ce scriam. Cuvintele îmi curgeau pur și simplu din minte, revărsându-se pe foaia de scris.

I-am arătat sinopsisul soției mele, Hollie.

– Cum de ți-a venit ideea? m-a întrebat aceasta.

I-am răspuns că eram la fel de surprins ca și ea.

– Trimite-l chiar acum, mi-a spus.

I-am trimis un email cu sinopsisul lui Patty Gift, editoarea mea, în data de 7 octombrie. Ceva mai târziu în aceeași zi, Patty mi-a răspuns că i-a citit textul lui Reid Tracy și că amândurora le-a plăcut foarte mult, așa că Reid urma să i-l prezinte lui Louise. Ziua de naștere a lui Louise era chiar a doua zi, pe 8 octombrie. Pe 9 octombrie am primit un email de la Louise, plin de emoticon-uri[1] zâmbitoare: baloane, prăjituri, inimi și daruri. Lângă ele era următorul text: „De-abia aștept, Robert. De cât timp plănuiești toate acestea, dragule? Mă simt onorată să particip la un proiect atât de special. Viața ne va ajuta în toate modurile cu putință. La mulți ani mie însămi! Cu multă iubire, Lulu."

Această carte, *Viața te iubește,* este fructul dialogului dintre mine și Louise. I-am făcut trei vizite lui Louise la San Diego, California, între Sărbătoarea Recunoștinței și Paști. În total, am petrecut nouă zile împreună. Am înregistrat toate conversațiile noastre. Am avut de asemenea întâlniri regulate pe Skype. De-a lungul anilor, m-am întâlnit cu Louise de mai bine de 20 de ori la conferințe din ciclul „Pot face acest lucru!", organizate în Europa, Australia, Canada și America. I-am luat un interviu lui Louise la Summit-ul Mondial Hay House, iar Louise a participat la mai multe conferințe și seminare de-ale mele. După cum vei vedea, voi împărtăși în carte inclusiv câteva din poveștile și conversațiile de la aceste întâlniri.

Viața te iubește este o analiză prin interogare care te va conduce chiar în centrul ființei tale. Ea explorează relația

[1] Simboluri grafice care exprimă diferite emoții, foarte populare pe Internet și pe telefoanele mobile. (n. tr.)

ta cu această lume. Vei găsi în ea întrebări profunde legate de natura realității. În anii din urmă, știința a început să perceapă lumea într-o manieră nouă. Spre exemplu, se știe astăzi că atomii nu sunt niște obiecte foarte mici separate între ele, ci expresii ale aceleiași energii universale. Nu a existat niciodată un univers al obiectelor și ființelor separate. Tot ce există face parte integrantă din restul realității. Fiecare dintre noi reprezintă un crâmpei din marea Unitate de ansamblu. Noi avem o relație cu stelele, cu ceilalți oameni și cu restul creației.

Știința a început să recunoască faptul că lumea nu este doar un loc fizic, ci și o stare mentală. „Universul începe să arate mai degrabă ca un gând uriaș decât ca un mecanism cosmic", a scris fizicianul britanic Sir James Jeans. Explorarea conștiinței creației este noua frontieră a științei. Louise și cu mine credem că principala cărămidă care stă la baza creației nu este atomul, ci iubirea. Această iubire nu este însă una de tip sentimental. Ea nu reprezintă o simplă emoție, ci este principiul creator care stă la baza dansului vieții. Este universală. Este inteligentă. Este binevoitoare. Suntem cu toții expresii ale acestei iubiri. Ea reprezintă adevărata noastră natură.

Viața te iubește este în același timp o analiză bazată pe interogare și un exercițiu practic. Louise este o pragmatistă spirituală, iar eu nu sunt interesat de filozofie decât dacă aceasta poate fi aplicată vieții de zi cu zi. Așa se explică subtitlul cărții noastre: *7 practici spirituale pentru vindecarea vieții.* Într-adevăr, cartea conține șapte capitole care se termină cu câte o practică spirituală menită să te ajute să transformi teoria în practică. Pe lângă cele șapte practici principale, vei găsi în carte și alte exerciții.

Pe unele dintre ele le poți practica alături de un partener sau în cadrul unui grup de studiu. Rugămintea mea este să nu sari peste aceste exerciții. La urma urmelor, iubirea nu reprezintă o simplă idee.

În capitolul 1, intitulat „Privește-te în oglindă", vom explora împreună Principiul Oglinzii. Acesta pornește de la premisa că experiențele noastre exterioare oglindesc relația noastră cu noi înșine. *Noi nu percepem realitatea așa cum este ea, ci așa cum suntem noi.* Cu alte cuvinte, lumea exterioară oglindește un adevăr esențial legat de noi înșine: *Merit să fiu iubit,* dar și principala noastră teamă: *Nu merit să fiu iubit.* Lumea poate fi un loc teribil și întunecat, în care ne simțim singuri, atunci când ne simțim înstrăinați de inima noastră și când suntem incapabili să ne iubim pe noi înșine. Pe de altă parte, un act sincer de iubire de sine ne poate ajuta să experimentăm gingășia creației și să vedem lumea într-o lumină nouă. Practica spirituală din capitolul 1 include un exercițiu intitulat *Lasă Viața să te iubească,* precum și o meditație: *Rugăciunea Iubirii.*

În capitolul 2, „Afirmă-ți Viața", Louise și cu mine ne amintim de zilele când eram la școală și de felul în care am fost învățați să percepem lumea. Îți voi împărtăși de asemenea o poveste despre o prelegere pe care am ascultat-o când eram la colegiu și care mi-a schimbat pentru totdeauna perspectiva asupra lumii. Titlul prelegerii era „Crezi sincer, cu adevărat și profund că un cauciuc dezumflat îți poate da o durere de cap?" Invitația lui Louise și a mea este să pornești de la premisa că viața nu te judecă, nu te critică și nu te condamnă. Noi suferim numai din cauza propriei noastre psihologii, și eventual a celorlalți

oameni, dar niciodată din cauza vieții. Cum ne-ar putea face rău aceasta? Viața nu face altceva decât să afirme. Noi suntem o expresie a creației, iar viața nu își dorește altceva decât ca noi să ne manifestăm Sinele Necondiționat care reprezintă adevărata noastră esență. Practica spirituală din acest capitol este intitulată *10 puncte*.

Capitolul 3, „Urmărește-ți bucuria", se referă la ascultarea călăuzirii interioare. „*Viața te iubește* nu este o afirmație despre găsirea propriei căi, ci despre ieșirea de pe calea personală", spune Louise. Aceasta vorbește despre *intuiție,* iar eu despre *Da*-ul meu, cu D mare. Viața încearcă întotdeauna să ne călăuzească, să ne susțină și să ne inspire. Uneori suntem însă prea prinși în povestea noastră personală și prea rătăciți în suferința noastră individuală pentru a mai înțelege acest lucru. Practica spirituală din acest capitol se referă la crearea unui panou al afirmațiilor, cu scopul de a te ajuta să îți urmărești bucuria și să trăiești viața pe care ți-o dorești.

Capitolul 4, „Iertarea trecutului", reprezintă punctul de mijloc al analizei noastre. Vom investiga aici câteva dintre cele mai comune blocaje în calea iubirii vieții, cum ar fi *căderea din grație:* pierderea percepută a inocenței și sursa nevredniciei noastre învățate. Vom explora de asemenea *povestea vinovăției,* spusă de super-ego, potrivit căreia cândva viața ne iubea, întrucât meritam să fim iubiți, dar acum nu ne mai iubește, căci nu mai merităm acest lucru. Vom discuta despre copilul interior și vom învăța să ne readucem înapoi inocența. Practica spirituală din acest capitol este intitulată *Scala Iertării.* Acesta este unul dintre cele mai puternice exerciții legate de iertare pe care le cunoaștem.

În capitolul 5, „Fii recunoscător acum", Louise și cu mine vom analiza principiul *încrederii esențiale* recunoscute de psihologi ca fiind extrem de importantă pentru procesul de dezvoltare în copilărie, dar și pentru viața de adult. Noi ne naștem cu această încredere esențială. Ea reprezintă o *cunoaștere* pe care o simțim până în măduva ființei, care ne spune că facem parte integrantă din creație și că suntem sprijiniți de o Unitate generoasă și plină de iubire. Încrederea esențială pornește de la premisa că viața nu este întâmplătoare și că tot ceea ce ți se întâmplă, se întâmplă *pentru* tine. Tu ești eroul principal al poveștii vieții tale. Fiecare experiență - bună sau rea, fericită sau tristă, dulce sau amară - îți oferă oportunitatea de a lăsa viața să te iubească. Practica spirituală din acest capitol, intitulată *Recunoștința de zi cu zi,* combină recunoștința cu lucrul în fața oglinzii.

În capitolul 6, „Învață să primești", vom analiza teoria budistă a universului binevoitor. Louise îți va împărtăși o experiență în care a pictat portretul unui Buddha, numit „Buddha care binecuvântează". Louise a avut nevoie de cinci ani pentru a termina această pictură. Procesul creator a fost pentru ea o meditație profundă care a ajutat-o să simtă mai profund ca oricând bunătatea și iubirea care susțin întreaga viață. „Viața încearcă întotdeauna să ne iubească, spune ea, dar noi trebuie să ne deschidem pentru a înțelege acest lucru." Practica spirituală din acest capitol este intitulată *Jurnalul lucrurilor primite.* Scopul acestuia este să te ajute să recunoști mai clar felul în care te iubește viața chiar în acest moment.

În capitolul 7, „Vindecă-ți viitorul", ajungem la întrebarea: *Este universul prietenos?* Se spune că Albert Einstein

considera această întrebare cea mai importantă întrebare pe care ne-o putem pune vreodată. Louise și cu mine credem că o întrebare la fel de importantă este: *Cât de prietenos sunt eu?* Pe un nivel foarte profund, menirea noastră în viață este să devenim o oglindă pentru această lume. Scopul nostru nu este numai să ne lăsăm iubiți de viață, ci și să îi răspundem cu aceeași iubire. Noi ne aflăm aici pentru a iubi această lume. Dacă fiecare dintre noi am face acest lucru ceva mai mult, lumea din jurul nostru nu ar mai fi un loc atât de teribil. Nu întâmplător, practica spirituală din capitolul 7 este intitulată *Binecuvântează lumea.*

Louise și cu mine suntem fericiți că ții în mână cartea noastră. Amândoi ne simțim profund recunoscători pentru oportunitatea de a o scrie împreună. Speranța și dorința noastră cea mai arzătoare este ca această carte să te ajute să lași viața să te iubească din ce în ce mai mult, dar și să fii tu însuți o prezență plină de iubire în această lume.

Viața te iubește!

Louise Hay și Robert Holden

CAPITOLUL 1



Privește-te in oglindă

Iubirea este o oglindă,
Ce nu reflectă decât esența ta,
Dacă ai curajul de a o privi în față.

RUMI

Este ziua de Sărbătoarea Recunoștinței.

Mă bucur împreună cu Louise de o masă festivă alături de familie și de prieteni. Stăm unul lângă celălalt în capul unei mari mese ovale, plină până la refuz cu bucate: doi curcani uriași, platouri cu legume organice, pâine fără gluten, un cabernet Frac și o plăcintă cu dovleac cu o crustă din migdale. Cea care a pregătit cu iubire mâncarea a fost Heather Dane, deși ea insistă că și soțul ei Joel merită să primească un anumit credit. Poate în calitate de degustător principal. Conversația înflorește.

Toată lumea se simte bine. „Viața vă iubește", spune Louise, în timp ce noi ne ridicăm paharele pentru a ne exprima recunoștința.

Pe măsură ce după-amiaza se prelungește, Heather aduce noi bunătăți din bucătăria ei magică. Masa ovală este golită și sunt aduse noi platouri. Îmi imaginez că masa se bucură de festin la fel de mult ca și noi, în felul ei. La un moment dat, unul din oaspeți, Elliot, se ridică de la masă și se duce în fața unei oglinzi care îl reflectă integral, atârnată pe perete. Elliot stă o vreme în fața oglinzii, după care se apleacă și o sărută. Eu și Louise surprindem momentul. Ne surâdem unul altuia.

Ceva mai târziu, Elliot se ridică din nou de la masă. Se întoarce la oglindă și o sărută din nou, după care se întoarce. Pare foarte fericit. În scurt timp, Elliot reia în mod regulat acest ritual, fără să pară că își dă seama că este privit. De acum însă, a atras atenția tuturor. Spectacolul ne umple pe toți de fericire. Vezi tu, Elliot are un an și jumătate. Jocul său i se pare natural și încântător. Copiilor le place să sărute oglinzile.

Când constată că are audiență, Elliot își roagă tatăl, pe Greg să i se alăture. Greg nu prea vrea să se ridice de la masă, dar Elliot insistă, amestecând cuvintele cu gesturi convingătoare. Greg nu poate rezista acestui mesaj, așa că se duce la oglindă cu fiul său. Elliot o sărută rapid, apoi așteaptă ca și Greg să facă același lucru. Acesta se apleacă și își lipește buzele de oglindă. Elliot aplaudă încântat și strigă plin de entuziasm.

– Louise, tu îți amintești să fi sărutat oglinda când erai mică? o întreb.

– Nu, dar sunt convinsă că am făcut-o.

Apoi Louise mă întreabă dacă eu îmi amintesc să fi făcut acest lucru când eram copil.

– Nu. Nu-mi aduc aminte, îi răspund.

– Cu toții am fost cândva la fel ca Elliot, îmi spune ea.

– Sunt absolut convins.

– Da, și putem fi la fel, dacă ne dorim.

– Cum așa?

– Lucrând cu oglinda, îmi răspunde Louise, ca și cum ar fi fost evident de la sine.

– Lucrând cu oglinda!?

– Lucrul cu oglinda ne ajută să ne iubim din nou, îmi explică ea.

– La fel ca atunci când eram mici?

– Da. Iar atunci când ne iubim pe noi înșine, noi putem vedea că viața ne iubește la rândul ei, adăugă ea.

Sărutarea oglinzii

Este o zi frumoasă de primăvară, și sunt singur acasă cu fiul meu Christopher. Soția mea Hollie și fiica noastră Bo sunt în oraș, bucurându-se de o zi „între fete" la Cafeneaua Pottery, lângă Kew Gardens. Bo tocmai a împlinit patru ani și își exprimă minunat creativitatea, distrându-se de minune. În scurt timp cele două se vor întoarce acasă, și de-abia aștept să văd ultima creație artistică a lui Bo. Cunoscându-mi fiica, mă aștept să văd o farfurie pictată în culorile curcubeului, o ceașcă ciobită pictată cu inimioare sau o solniță de buzunar pictată în roz – genul de lucruri care ar arăta perfect la o petrecere dată de Pălărierul Nebun în *Aventurile lui Alice în Țara Minunilor.*

Christopher are aproape șase luni. Mi se pare că îl cunosc însă de o viață întreagă. Uneori, când privirile noastre se întâlnesc, rolurile pe care le jucăm dispar. Eu nu mai sunt tatăl lui, iar el nu mai este fiul meu, ci suntem două *suflete prietene* care își petrec timpul împreună. Am trăit de nenumărate ori aceeași experiență și cu Bo. Nu-mi pot imagina viața mea fără cei doi, și mi se pare că ne-a fost dat dintotdeauna să fim împreună. Louise crede că noi ne alegem familia care ne poate oferi exact lecțiile și daturile de care avem cea mai mare nevoie în această viață. În cartea ei, *Poți să-ți vindeci viața,* ea spune:

> Eu cred că ne aflăm cu toții într-o călătorie nesfârșită de-a lungul eternității. Noi venim pe această planetă pentru a învăța anumite lecții, care ne sunt necesare pentru evoluția noastră spirituală. În acest scop, ne alegem singuri sexul, culoarea pielii, țara, după care ne căutăm cei mai potriviți părinți care ne pot „oglindi" tiparele pe care dorim să le manifestăm.

Hollie și Bo sună și îmi spun că se află în drum spre casă, aducând daruri pentru Christopher și pentru mine. Închid telefonul și remarc că fiul meu zâmbește. De altfel, Christopher zâmbește foarte des. Majoritatea bebelușilor fac același lucru. Aceasta este natura lor. Când Christopher intră însă în această stare de spirit, nu se mai poate opri. Le zâmbește *tuturor,* inclusiv obiectelor neanimate, cum ar fi o vază goală, un aspirator sau o șurubelniță. Îl iau pe Christopher în brațe și îl duc în fața oglinzii de deasupra șemineului.

– Dragă Christopher, îmi face plăcere să ți-l prezint pe Christopher, îi spun, arătându-i reflexia din oglindă. Christopher nu mai zâmbește. Acest lucru mă ia prin surprindere. Eram convins că va zâmbi mai abitir ca oricând când își va vedea imaginea reflectată de oglindă. La urma urmelor, le zâmbește tuturor celorlalte lucruri. Îi prezint din nou lui Christopher reflexia lui. Și de această dată, zâmbetul îi dispare de pe față. De fapt, nu mai are nicio expresie. Este ca și cum nu ar fi văzut nimic. Nici măcar o vază goală.

De ce a refuzat Christopher să îi zâmbească reflexiei sale? Ei bine, am făcut niște cercetări referitoare la psihologia dezvoltării copilului și am descoperit că incapacitatea de a-și zâmbi propriei reflexii este comună tuturor bebelușilor. Ei nu se recunosc pe ei înșiși. De ce? Am întrebat-o pe Louise ce crede.

– Bebelușii nu se identifică încă cu corpul lor, mi-a răspuns ea, ca și cum ar fi fost evident de la sine, în maniera care îi este caracteristică.

Bebelușii sunt ca niște suflete-păsări care zboară pe deasupra corpului lor, fără să se grăbească însă să coboare în acestea. Atunci când se văd în oglindă, ei nu gândesc: *Acesta sunt eu,* sau *Acest corp este al meu.* Bebelușii sunt conștiință pură. Ei nu cunosc încă gândul de *eu.* Nu au o imagine de sine. Nu experimentează încă nevrozele, identificându-se plenar cu binecuvântarea originală a spiritului lor. Bebelușii se identifică numai cu *fața lor originară,* după cum o numesc budiștii, care este fața sufletului lor.

Copiii încep să se identifice de regulă cu imaginea din oglindă abia după 15-18 luni de la naștere. Aceasta este Etapa Oglinzii, sau *stade du miroir,* după cum o numește

psihanalistul Jacques Lacan. Nu-i de mirare că Elliot se distra atât de abitir la festinul nostru de Sărbătoarea Recunoștinței. Cu siguranță, când va ajunge la vârsta lui Elliot, Christopher va începe la rândul lui să își sărute imaginea din oglindă, inclusiv cea reflectată de oglinda rotundă din baie, de lingurile strălucitoare, de sosierele din oțel inoxidabil, de mânerele din sticlă ale ușilor și de orice alt obiect care îi va surprinde reflexia.

Începând de la trei ani, oglinda devine prietena copilului. Copiilor le place ce văd în oglindă. Aceasta este perioada în care învață că *Am un corp*. Identificarea cu acesta este încă foarte redusă. Ei nu se identifică plenar cu corpul lor, dar îl consideră o formă necesară pentru experiența umană. De aceea, încearcă diferite expresii faciale, diferite poze, diferite gesturi, ba chiar inventează dansuri amuzante. Christopher și Bo sunt foarte amuzați de imaginea pe care o văd în oglindă. Ei joacă adeseori jocuri cu imaginea lor, la fel ca Peter Pan cu umbra sa.

Experimentarea cu ideea de *eu* este amuzantă o vreme, dar nu pentru totdeauna. Pe măsură ce ne asumăm identitatea unui sine separat - egoul - în psihologia noastră se produce o schimbare. Noi devenim sensibili în fața oglinzii. Dacă suntem filmați, ne simțim stânjeniți. Fie ne dorim excesiv atenția celorlalți, fie o evităm. Începem să uităm astfel treptat de iubire și să cădem în ghearele fricii. Începem să ne judecăm pe noi înșine și ne uităm *fața originară*. Imaginea de sine care ne apare în oglindă este alcătuită din judecăți. Ea nu reprezintă eul nostru real.

Sufletul-pasăre - care reprezintă adevărata noastră natură - continuă să cânte, dar ne vine din ce în ce mai

greu să îi auzim cântecul din cauza imaginii de sine (egoului), care se simte separată și temătoare. Frumusețea pe care o vedeam cândva în oglindă nu a dispărut, dar acum este distorsionată de judecata de sine. Dacă încetăm să ne mai judecăm pe noi înșine, noi o putem revedea instantaneu. Din păcate, de-a lungul anilor am învățat să ne identificăm cu judecata și autocritica. Ne-am autoconvins că judecata este sinonimă cu vederea clară, dar în realitate lucrurile stau chiar pe dos: noi nu ne putem vedea clar (pe noi, dar și lumea exterioară) decât atunci când nu ne (o) mai judecăm.

Mitul inadecvării

– Prima mea încercare de sinucidere s-a produs la vârsta de nouă ani, îmi spune Louise.

– Ce s-a întâmplat? o întreb.

– Păi, slavă cerului, nu a funcționat.

– Lumea nu ar fi cunoscut-o niciodată pe Louise Hay dacă ar fi funcționat.

– E drept, îmi răspunde Louise cu un zâmbet.

– Deci, ce s-a întâmplat?

– Mi s-a spus să nu mai mănânc niciodată bobițe din copacii de pe deal, căci sunt otrăvitoare și voi muri. Într-o zi, când viața mi se părea cu deosebire nedreaptă, am mâncat mai multe bobițe și m-am întins la sol, ca să mor.

Stau cu Louise în fața oglinzii mari de un stat de om din biroul ei, în casa ei din San Diego, și ne împărtășim poveștile din copilărie. A fost ideea lui Louise să facem acest lucru în fața oglinzii. Atunci când vorbește cu mine, se uită direct la oglindă, păstrând contactul ocular cu

reflexia ei. Onestitatea și vulnerabilitatea pe care le afișează mă uimesc la culme. Vocea îi este blândă în timp ce își amintește de copilăria ei. Cuvintele sale reverberează o anumită tristețe. Pare plină de compasiune față de sinele ei de la vârsta de nouă ani.

– De ce ai vrut să te sinucizi? o întreb.

– Nu mă simțeam demnă de a fi iubită.

– Te-ai simțit vreodată demnă de a fi iubită?

– Da, la început. Dar totul a luat-o razna când părinții mei au divorțat. Mama s-a recăsătorit cu un bărbat care m-a abuzat fizic și sexual. A existat foarte multă violență acasă la noi.

– Îmi pare rău să aud asta, Lulu.

– Principalul mesaj al familiei mele a fost: *Nu merit să fiu iubită,* continuă ea.

Când Louise era adolescentă, un vecin a violat-o. Bărbatul a fost condamnat la 16 ani de închisoare. Louise a plecat de acasă la 15 ani.

– Nu îmi doream decât ca oamenii să fie buni cu mine, dar nu aveam nicio idee cum puteam face eu însămi același lucru.

Lucrurile au mers din rău în mai rău.

– Eram însetată de dragoste, așa că am devenit un magnet pentru abuzuri.

Louise s-a culcat cu orice bărbat care îi arăta cât de cât bunătate. În scurt timp, a rămas însărcinată.

– Nu puteam avea grijă de un copil, căci nu știam să am grijă nici măcar de mine însămi.

Când îmi vine rândul să îmi spun povestea copilăriei, Louise mă întreabă:

– Ce ți-ai dorit cel mai mult când erai copil?

M-am uitat în ochii reflexiei mele din oglindă. La început, nu mi-a trecut nimic prin minte. În scurt timp, amintirile mi-au revenit însă.

– Îmi doream să fiu văzut.

Louise mă întreabă ce vreau să spun cu asta.

– Simțeam că mi-aș fi dorit ca altcineva să îmi spună cine sunt, de ce mă aflu aici și că totul va fi bine.

Când eram copil, îmi puneam foarte multe întrebări, inclusiv cele „mari", precum: *Cine sunt eu?, Ce este real?* și *De ce am o viață?*

Când eram mic, ne-am mutat dintr-o casă în alta. Mama își dorea să se mute tot mai departe de părinții ei. Tata era întotdeauna ocupat să alerge după un loc de muncă. La un moment dat, am ajuns în Winchester, nu departe de familia mamei. Am închiriat aici o căsuță numită Honeysuckle Cottage[2], și am foarte multe amintiri fericite din această perioadă. Mai târziu, când aveam nouă ani, ne-am mutat într-un sat numit Littleton[3], într-o casă numită „Shadows[4]". Mi s-a părut un nume ciudat pentru o casă.

– Te-au iubit părinții tăi? mă întreabă Louise.

– Da, cu siguranță, dar a fost complicat.

– Ce s-a întâmplat?

Mama suferea de depresie. Aceasta apărea și dispărea, apoi revenea, întotdeauna pe neașteptate. Uneori dura săptămâni. În acele perioade, mama nu făcea altceva decât să stea în pat, iar noi ne rugam ca medicamentele

[2] În traducere, „Căsuța Alăptatului cu Miere". (n. tr.)
[3] De la „little" – mic. (n. tr.)
[4] În traducere, „Umbre". (n. tr.)

să își facă efectul. Alteori era internată în diferite spitale de psihiatrie, dar ori de câte ori ajungea în astfel de instituții, încerca să se sinucidă.

– Și tatăl tău? mă întreabă Louise.

– Avea și tata demonii lui.

Când aveam 15 ani, am aflat cu uimire că tata avea o problemă cu alcoolul. Ne-a promis să se lase de băut. A și făcut-o, de foarte multe ori. În cele din urmă, a plecat de acasă și și-a petrecut ultimii zece ani din viață (în cea mai mare parte) fără adăpost, trecând de la o instituție la alta (din cele care oferă adăpost temporar oamenilor străzii). A fost un coșmar să trăiesc cu doi părinți care sufereau atât de mult. Cei din familia mea s-au iubit cât au putut de mult, dar niciunul dintre noi nu ne simțeam demni de a fi iubiți în interiorul nostru. Niciunul nu ar fi putut spune vreodată: „Merit să fiu iubit", cu toată sinceritatea.

„Realitatea ființei tale
este că meriți să fii iubit."

LOUISE HAY, GÂNDURI DIN INIMĂ

Eu și Louise avem aceeași filozofie legată de natura esențială a oamenilor. Amândoi suntem conștienți că adevărul fundamental al tuturor oamenilor, inclusiv al tău, este *Eu merit să fiu iubit.* Iubirea nu este doar un sentiment sau o emoție. Ea este adevărata noastră natură. Este ADN-ul nostru spiritual. Este cântecul inimii noastre.

Este conștiința sufletului nostru. Dacă avem noroc, acest adevăr fundamental – „eu merit să fiu iubit" – este oglindit în copilărie de părinții noștri, de școală, de biserică, de prieteniile noastre și de celelalte relații ale noastre.

Oglindirea este o parte esențială a copilăriei. Scopul ei suprem este afirmarea adevărului fundamental: *Eu merit să fiu iubit.* Noi experimentăm adorabilitatea noastră eternă prin intermediul acestei oglindiri afirmative. Avem încredere în ceea ce suntem și creștem, devenind adulți maturi care reprezintă o prezență plină de iubire în această lume.

Adevărul fundamental *Eu merit să fiu iubit* are și un opus: teama fundamentală că *Nu merit să fiu iubit.* Această teamă este întărită de oglindirile nefericite din copilărie. În conversația noastră din fața oglinzii, Louise îmi spune:

– Eu am fost crescută de doi oameni care nu simțeau că merită să fie iubiți. De aceea, ei nu m-au putut învăța nici pe mine acest lucru, căci nu îl cunoșteau ei înșiși.

Părinții trebuie să își cunoască adevărul fundamental al propriei lor naturi pentru a-și ajuta copiii să se iubească pe sine.

Teama fundamentală că *Nu merit să fiu iubit* este falsă. Ea reprezintă doar o poveste. Pare adevărată numai pentru că ne identificăm cu ea, fapt care ne împiedică să ne bucurăm de propria noastră companie. În acest fel, noi ne îndepărtăm de noi înșine. Uităm de sufletul-pasăre care reprezintă adevărata noastră natură, iar lumea exterioară devine un simbol al acestei temeri. Ne este teamă să ne privim în oglindă. „Când trec pe lângă o oglindă, grăbesc pasul", a declarat odată actorul Bill Nighy. Teama

că nu merităm să fim iubiți ne infectează psihicul, care devine îmbâcsit și plin de judecăți autocritice: *Ceva e în neregulă cu mine; sunt rău; nu valorez nimic.*

Dacă este cuplată cu obișnuința judecății autocritice, această teamă fundamentală ne face să experimentăm ceea ce eu numesc *mitul inadecvării,* care se exprimă printr-un dialog interior de gen:

Nu sunt suficient de bun.

Nu sunt suficient de inteligent.

Nu am un succes suficient de mare.

Nu sunt suficient de frumos.

Nu sunt suficient de puternic.

Nu sunt suficient de interesant.

Nu sunt suficient de creativ.

Nu sunt suficient de bogat.

Nu sunt suficient de slab.

Nu sunt suficient de important.

– S-a dovedit că această teamă de a nu fi „suficient de" a fost prezentă în toți cei cu care am lucrat vreodată, îmi spune Louise.

Mitul inadecvării nu are nimic de-a face cu sufletul-pasăre, cu adevărata noastră natură. Această nevrednicie este învățată, nu ne naștem cu ea. Ea aparține imaginii

noastre temporare de sine, pe care o manifestăm până când devine prea dureroasă pentru a o mai susține. La un moment dat, noi cădem în genunchi și spunem: „Vreau să îmi vindec viața" și „Trebuie să existe și o altă cale". Nu putem transcende mitul inadecvării decât atunci când suntem dispuși să acceptăm din nou adevărul fundamental potrivit căruia *Eu merit să fiu iubit.*

Principiul oglinzii

– Prima dată când am lucrat cu oglinda nu mi-a fost deloc ușor, îmi spune Louise.

– Ce s-a întâmplat?

– Îmi căutam defectele. Și am găsit suficient de multe! îmi răspunde ea zâmbind.

– Cum ar fi?

– O, de pildă că sprâncenele mele nu erau perfect drepte. Că aveam prea multe riduri. Că buzele mele nu aveau forma dorită de mine. Lista era interminabilă.

– Trebuie să îți fi fost greu.

– Eram foarte dură cu mine în acea perioadă din viața mea.

Prima mea experiență de lucru cu oglinda a fost similară cu cea a lui Louise. Când m-am privit în oglindă, m-am trezit față în față cu nenumăratele judecăți critice pe care le aveam față de mine însumi. Unele se refereau la felul în care arătam. De pildă, nu-mi plăcea zâmbetul meu. Îmi doream un zâmbet diferit – cumva mai bun. *Nu sunt fotogenic,* mi-am spus. Celelalte judecăți critice erau chiar mai personale, condamnându-mă. Erau gânduri specifice ale mitului inadecvării, de gen: *Nu am un*

succes suficient de mare. Nu sunt suficient de talentat. Nu am făcut mare lucru cu viața mea. Nu sunt suficient de bun și nu voi fi niciodată.

– Ai fost vreodată tentată să nu mai lucrezi cu oglinda? o întreb pe Louise.

– Da, dar am avut un maestru deosebit, în care aveam încredere, iar acesta m-a ajutat să mă simt în siguranță în fața oglinzii.

– Cum a reușit?

– Ei bine, mi-a explicat că nu oglinda mă judecă, ci eu însămi. Prin urmare, nu aveam de ce să mă tem de oglindă.

– Aceasta este cheia lucrului cu oglinda.

– Așa este, mă aprobă Louise. Maestrul meu mi-a explicat de asemenea că atunci când mă privesc în oglindă, eu nu îmi judec decât înfățișarea aparentă. Nu mă uit cu adevărat la mine însămi.

– Deci, ai continuat să lucrezi cu oglinda.

– Da, și după o vreme am început să observ mici miracole.

– Mici miracole!?

– Cum ar fi trecerea semaforului pe culoarea verde când ajungeam eu la el sau găsirea unui loc ideal într-o parcare supra-aglomerată! îmi răspunde ea râzând în hohote.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Ei bine, mi se părea că semaforul își schimbă culoarea special pentru mine. Sau găseam un loc liber în zone în care era aproape imposibil să parchezi. Am început să mă integrez mai bine în ritmul vieții. Am redus presiunea asupra mea, iar viața mi-a răspuns cu aceeași monedă.

Și eu am avut un maestru bun care m-a învățat să lucrez cu oglinda. Este vorba de Louise Hay! Louise este considerată o pionieră în privința lucrului cu oglinda, despre care vorbește lumii de peste 40 de ani. *Lucrul cu oglinda* este numele pe care îl dă Louise unui număr de exerciții pe care trebuie să le practici în fața oglinzii. Acestea includ meditații, afirmații și interogații pe care le-a inclus în programul ei „Vindecă-ți viața". Personal, folosesc lucrul cu oglinda cu cursanții mei de la Proiectul Fericirea și cu cei care urmează programul meu de trei zile intitulat *Adorabilitatea.*

Principiul oglinzii este numele pe care îl dau eu conceptului care stă la baza lucrului cu oglinda. El reprezintă cheia înțelegerii motivului pentru care lucrul cu oglinda este atât de puternic transformator și vindecător. Principiul oglinzii îți oferă inclusiv motivația de care ai nevoie pentru a continua să lucrezi cu oglinda atunci când începi să opui rezistență. El afirmă că: *relația ta cu tine însuți este oglindită de relația ta cu ceilalți oameni și cu întreaga realitate.*

Cu alte cuvinte, relația pe care o ai cu tine însuți se reflectă în relația ta cu familia și cu prietenii, cu partenerii de cuplu și cu străinii, cu autoritățile și cu rivalii, cu eroii pozitivi și cu cei negativi. Spre exemplu, relația pe care o ai cu tine însuți se oglindește în relația ta cu:

timpul: capacitatea de a-ți face timp pentru ceea ce este cu adevărat important;

spațiul: capacitatea de a te bucura de darurile solitudinii;

succesul: capacitatea de a-ți asculta inima;

fericirea: capacitatea de a-ți urmări bucuria;

sănătatea: capacitatea de a-ți îngriji corpul;

creativitatea: capacitatea de a renunța la autocritici;

călăuzirea: încrederea în înțelepciunea ta interioară;

abundența: capacitatea de a fi prezent;

iubirea: capacitatea de a fi vulnerabil;

spiritualitatea: capacitatea de a fi deschis.

Principiul oglinzii îți arată de ce suferi și cum te poți vindeca, cum te blochezi singur și cum te poți elibera. El este cheia iubirii de sine și a acceptării iubirii vieții. Înțelegerea modului de operare a principiului oglinzii te ajută să faci alegeri bune în domeniul relațiilor, al muncii și al vieții în general. De aceea, înainte de a merge mai departe, îți propun să analizăm mai amănunțit Principiul oglinzii:

Psihicul este o oglindă. Psihicul tău este o oglindă a imaginii tale de sine. Percepția identității tale îți influențează toate gândurile cu care te identifici. Cu alte cuvinte, tu gândești exact ca persoana pe care o vezi în oglindă.

– Cândva credeam că sunt o victimă a lumii, îmi spune Louise. Psihicul meu era plin de temeri, de cinism și de

mecanisme defensive. Viața încerca să mă iubească, dar nu aveam încredere în ea. Nu puteam crede acest lucru, pentru că nu îl înțelegeam.

Modalitatea cea mai eficientă de a-ți schimba psihicul constă în schimbarea minții (gândurilor).

Lumea este o oglindă. Percepția este subiectivă, nu obiectivă. Creierul receptează 10-11 milioane de biți de informație în fiecare secundă, potrivit unor estimări. El ar exploda dacă ar încerca să proceseze toate aceste informații. De aceea, le filtrează și ne prezintă circa 2.000 de biți de informație pe secundă. Imaginea ta de sine este un filtru. Tu vezi numai lucrurile cu care te identifici. *Noi nu vedem lucrurile așa cum sunt, ci așa cum suntem noi.* De aceea, ne raportăm la această lume ca la un rai sau ca la un iad, ca la un dar sau ca la o încercare, ca la o închisoare sau ca la o clasă, ca la un câmp de bătălie sau ca la o grădină, ca la un loc de muncă sau ca la un teren de joacă, ca la un coșmar sau ca la o piesă de teatru.

Relațiile sunt o oglindă. Ori de câte ori ne întâlnim cu altcineva, noi ne întâlnim cu o fațetă a noastră. Descoperim astfel că suntem diferiți în unele privințe, dar similari în cele mai multe. Noi experimentăm ceea ce investim într-o relație. De multe ori, ceea ce lipsește dintr-o relație este exact ceea ce refuzăm noi să investim. Uneori, noi proiectăm asupra celuilalt adevărul fundamental *Merit să fiu iubit,* iar alteori teama fundamentală *Nu merit să fiu iubit.* Cu cât ne iubim mai puțin pe noi înșine, cu atât mai greu ne vine să îi lăsăm pe ceilalți să ne iubească. Invers, cu cât ne iubim mai mult pe noi

înşine, cu atât mai uşor ne vine să recunoaştem cât de iubiţi suntem.

Viaţa este o oglindă. „Atunci când creştem, noi avem tendinţa de a recrea mediul emoţional din primii ani de viaţă, scrie Louise în *Iubeşte-te şi vindecă-ţi viaţa.* Avem de asemenea tendinţa de a recrea în relaţiile noastre personale relaţiile pe care le-am avut cu părinţii noştri." Viaţa este o expresie a identităţii pe care ne-o asumăm. Ea ne oglindeşte valorile, etica şi alegerile. Ne arată ce gândim. Reflectă ceea ce credem că merităm sau nu merităm, pe cine învinovăţim şi ce responsabilităţi ne asumăm.

Principiul oglinzii îţi oferă cheia pentru experimentarea „micilor miracole" ale vieţii. El este descris perfect în *Cursul de miracole:* „Percepţia este o oglindă, nu o realitate. Ceea ce privesc este propria mea stare de spirit, reflectată în exterior." Textul continuă astfel:

Proiecţia creează percepţia.
Lumea pe care o vezi nu este altceva
decât ceea ce i-ai oferit tu însuţi.
Ea nu este nimic mai mult,
dar nici mai puţin decât atât.
De aceea, ea pare importantă pentru tine.
Ea este martora stării tale de spirit,
imaginea exterioară a stării tale interioare.
Omul percepe ceea ce gândeşte.
Prin urmare, nu încerca să schimbi lumea,
ci optează pentru a-ţi schimba
gândurile legate de ea.

Miracolul iubirii de sine

În camera mea am o oglindă,
pe care o numesc Oglinda mea Magică.
În interiorul acestei oglinzi
se află cea mai bună prietenă a mea.

Louise Hay, Aventurile lui Lulu

– La început nu mi-a fost deloc uşor să lucrez cu oglinda, spune Louise sălii pline cu cursanţi la seminarul meu de cinci zile intitulat *Predarea fericirii.* Îmi venea extrem de greu să îmi spun *Te iubesc, Louise.* Am vărsat foarte multe lacrimi şi am avut nevoie de foarte multă practică. A trebuit să mă împotrivesc propriei mele rezistenţe ori de câte ori îmi spuneam *Te iubesc.* Dar am reuşit, şi sunt fericită că am făcut-o, căci lucrul cu oglinda mi-a transformat viaţa.

La seminar participă 150 de oameni, care îi sorb literalmente cuvintele lui Louise. Printre cursanţi se numără mulţi psihologi, terapeuţi şi antrenori, care aplică lucrul cu oglinda atât în plan personal cât şi în plan profesional. Louise a venit la seminar în calitate de cursantă, pentru a-şi lărgi orizontul. Când am ajuns însă la modulul referitor la lucrul cu oglinda, nu m-am putut stăpâni să nu mă folosesc de oportunitate pentru a o ruga pe Louise să ne spună câteva cuvinte, şi din fericire a acceptat.

Louise ne-a povestit despre una din primele revelații pe care le-a avut lucrând cu oglinda:

– Într-o zi, m-am decis să încerc un mic exercițiu. M-am privit în oglindă și mi-am spus: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește." De bună seamă, nu credeam o iotă la început, dar am avut răbdare cu mine însămi, iar în scurt timp mi-a devenit mai ușor să o fac. În restul zilei, îmi spuneam ori de câte ori îmi aduceam aminte: „Sunt frumoasă și toată lumea mă iubește." Acest lucru mă făcea să zâmbesc. Dar cel mai uimitor mi s-a părut felul în care reacționau oamenii. Toată lumea se purta mai frumos cu mine. În acea zi am experimentat un miracol – miracolul iubirii de sine.

Mă folosesc de prilej pentru a o întreba pe Louise care este scopul lucrului cu oglinda. Iată răspunsul ei, pe care l-am înregistrat:

> Adevăratul scop al lucrului cu oglinda este încetarea judecății critice la adresa noastră și înțelegerea adevăratei noastre identități. Atunci când practici cu perseverență lucrul cu oglinda, ajungi să îți vezi sublimul EU în toată splendoarea lui, fără să te judeci, să te critici sau să te compari cu altcineva. Înveți să îi spui: „Bună, copilul meu, astăzi ne vom petrece timpul împreună. Și devii astfel cel mai bun prieten al tău.

Răspunsul lui Louise îmi amintește de o practică sufită străveche numită *Sărutarea Prietenului.* Prietenul este scris cu P mare, căci se referă la Sinele Necondiționat – la pasărea-suflet a cărei esență este iubirea și care te iubește

foarte mult. Atunci când practici *Sărutarea Prietenului,* tu îți conduci egoul (imaginea de sine) în fața Prietenului și experimentezi adevărul fundamental *Merit să fiu iubit.* Această întâlnire anulează orice percepție greșită legată de identitatea personală. Ea te ajută să lași în urmă judecățile, criticile și comparațiile.

Atunci când predau Principiul oglinzii, îmi place să le împărtășesc participanților un poem scris de Derek Walcott, intitulat „Iubirea de după iubire". Este un poem minunat despre iubirea de sine, care identifică drama ce există între adevărul fundamental al Sinelui Necondiționat *(Merit să fiu iubit)* și teama fundamentală a egoului *(Nu merit să fiu iubit).* Walcott descrie Sinele necondiționat „străinul care a fost odată sinele tău", „care îți cunoaște inima" și „care te-a iubit întreaga ta viață". El ne încurajează să ne lăsăm Sinele Necondiționat să se împrietenească cu egoul nostru, care este plin de temeri și de judecăți. „Desprinde-ți imaginea din oglindă, scrie el. Așează-te la festinul propriei tale vieți."

Louise este de acord să răspundă la întrebările grupului. Prima întrebare se referă la greșeala cea mai comună pe care o fac oamenii atunci când lucrează cu oglinda.

– Cea mai mare greșeală este nelucrarea cu oglinda, răspunde Louise. Foarte mulți oameni refuză să lucreze cu oglinda deoarece sunt convinși că această metodă nu va da rezultate în cazul lor. Atunci când încearcă, ei se trezesc adeseori față în față cu judecățile lor legate de sine. Defectele pe care le vezi nu sunt adevărul tău lăuntric. Atunci când te judeci pe tine însuți, ceea ce vezi sunt defecte. Atunci când te iubești pe tine însuți, ceea ce vezi este esența ta.

Următoarea întrebare se referă la blocajele cele mai comune care apar atunci când lucrezi cu oglinda.

– Lucrul cu oglinda nu poate avea efecte în teorie, ci doar în practică.

Altfel spus, cheia lucrului cu oglinda este practicarea lui și perseverența. Louise este întrebată dacă mai sunt zile în care îi vine greu să se privească în oglindă.

– Da, dar exact în aceste zile stau cel mai mult în fața oglinzii, până când ajung să mă simt mai bine.

Louise nu iese din casă până când nu se simte cu adevărat bine în pielea ei. La urma urmelor, lumea exterioară oglindește ceea ce simțim în ceea ce ne privește.

Îi pun lui Louise o ultimă întrebare: care a fost darul cel mai minunat pe care l-a primit lucrând cu oglinda? Îmi răspunde că lucrul cu oglinda a învățat-o să se iubească pe sine și i-a accelerat procesul de vindecare într-o perioadă în care a suferit de cancer vaginal, în urmă cu aproape 40 de ani.

– Iubirea este un remediu miraculos, îmi spune ea. Atunci când ești dispus să te iubești mai mult, toate domeniile din viața ta devin mai armonioase.

După aceste ultime cuvinte, Louise se pregătește de plecare, spunându-mi ca de obicei:

– Reține: Viața te iubește!

PRACTICA 1:
LASĂ VIAȚA SĂ TE IUBEASCĂ

Iubește-te cât de mult poți, și viața exterioară va oglindi această iubire, reflectând-o asupra ta.

LOUISE HAY, POȚI SĂ-ȚI VINDECI VIAȚA

Am ieșit la cină cu Louise la unul din restaurantele ei favorite din oraș, Mr. A's. Savurăm împreună mâncarea excelentă, vinul rafinat adus din Burgundia și priveliștea panoramică asupra orașului San Diego. Am venit de la Londra pentru o altă rundă de conversații în vederea scrierii cărții de față. Suntem amândoi entuziasmați și recunoscători pentru că putem lucra împreună. În timpul mesei, îi ofer lui Louise un dar. Este o oglinjoară de buzunar din argint cu inscripția *Viața te iubește*. Louise îmi zâmbește. Deschide caseta și se uită în oglindă.

– Bună, Lulu, spune ea cu voce tare. Nu uita niciodată că viața te iubește și că îți dorește tot ce poate fi mai bun pe lume. Totul este bine.

Face o scurtă pauză, după care îmi dă oglinda.

– Acum e rândul tău, puștiule, îmi spune cu o sclipire șugubeață în ochi.

Prima practică spirituală pe care am creat-o pentru tine împreună cu Louise combină iubirea de sine cu lucrul cu oglinda. Ea are două părți și durează aproximativ 15

minute, dar beneficiile sale pot dura o viață întreagă. Singurul lucru de care ai nevoie este o oglindă, de orice mărime. Nu uita să o ștergi bine înainte de a începe. La urma urmelor, ești pe punctul de a te întâlni cu cea mai importantă persoană din viața ta. Reține: relația ta cu această persoană (mai exact, cu *tine)* îți influențează relațiile cu toți ceilalți oameni și cu restul lumii exterioare.

Așadar, să începem! Asigură-te că stai într-o poziție confortabilă, privește-te în oglindă și inspiră adânc. Spune-ți: *„Viața te iubește* (sau *Viața mă iubește)"*, iar apoi expiră. Nu uita de respirație! Repetă acest lucru de zece ori. Observă-ți de fiecare dată reacțiile, mai exact, cele trei limbaje ale ființei: senzațiile (mesajele corpului), sentimentele (gândurile inimii) și gândurile (comentariile mentale).

Noi îți recomandăm să notezi într-un jurnal aceste reacții. Eu și Louise am făcut acest lucru, pentru a ne putea urmări progresul în timp. Senzațiile ar putea include o contracție în zona pieptului, tensiuni faciale, deconectarea mușchilor din jurul ochilor sau o ușurință generalizată. Sentimentele ar putea include o stare de tristețe și de durere, sau una de speranță și fericire. Gândurile ar putea include comentarii de gen *Nu pot face acest lucru* sau *Nu funcționează pentru mine.* Nu-ți judeca reacțiile, căci nu există răspunsuri corecte. Dar mai presus de orice, nu încerca să fii pozitiv, ci onest.

Observă faptul că expresia *Viața te iubește* nu conține decât trei cuvinte. Atât. Ea nu spune: *Viața te iubește deoarece...* Spre exemplu: *...deoarece ești un om bun* sau *... deoarece muncești foarte mult, ...deoarece tocmai ai obținut o mărire de salariu* sau *...deoarece echipa ta favorită de fotbal tocmai a câștigat.* Într-o manieră similară, ea nu spune:

Viața te va iubi dacă..., de gen: *...dacă vei slăbi cinci kilograme, dacă te vei vindeca de acest cancer* sau *...dacă îți vei găsi o iubită. Viața te iubește* descrie o stare de iubire necondiționată.

Dacă ai terminat cu cele zece runde ale afirmației *Viața te iubește,* te invităm să te privești în oglindă și să îți spui: *Astăzi sunt dispus să las viața să mă iubească.* Observă-ți și de această dată reacțiile. Și nu uita să respiri. Repetă această afirmație până când începi să simți senzații confortabile la nivelul corpului fizic, sentimente pozitive în inimă și comentarii fericite în minte. Cheia succesului este voința. Atunci când îți dorești cu adevărat, orice este posibil.

– Te rog, încurajează-i pe oameni să fie cât mai buni cu ei înșiși atunci când aplică această practică, îmi spune Louise în timp ce iau note pentru acest capitol. Știu din experiență că lucrul cu oglinda poate fi foarte conflictual la început. El îți revelează cele mai elementare temeri și cele mai teribile judecăți autocritice. Dacă vei continua însă să te privești în oglindă, mai devreme sau mai târziu vei reuși să treci de aceste judecăți și să te vezi așa cum ești cu adevărat.

Louise continuă.

– Cheia succesului în lucrul cu oglinda este atitudinea ta. Este important să nu forțezi lucrurile și să adopți o atitudine cât mai jucăușă. Dacă te ajută, nu-i mai spune *lucrul* cu oglinda, ci *jocul* cu oglinda.

Eu și Louise ne dorim să practici zilnic această tehnică, timp de șapte zile consecutive. Mai mult, am dori să începi chiar de astăzi. Dacă amâni pentru mine, tehnica nu va deveni cu nimic mai ușoară.

– Știu din experiența personală că dacă îmi găsesc astăzi un pretext pentru amânarea tehnicii, mâine mă voi folosi de același pretext, îmi spune Louise.

Reține: lucrul cu oglinda nu este teoretic, ci practic. Nu trebuie să îți placă acest exercițiu sau să fii de acord cu el, ci doar să îl aplici. În timp, el va deveni din ce în ce mai ușor. Orice disconfort și orice rezistență experimentezi la ora actuală va dispărea dacă îl vei accepta cu iubire. Dacă preferi, poți face exercițiul cu ajutorul unui prieten, al unui terapeut sau al unui antrenor.

Adevăratul scop al acestei prime practici spirituale este să te ajute să te aliniezi în mod conștient cu adevărul fundamental al ființei tale: *Merit să fiu iubit*. Atunci când simți cu adevărat acest lucru, începi să îl experimentezi inclusiv în lumea exterioară. Reține: lumea nu este altceva decât o oglindă. Nu există nicio diferență reală între a-ți spune *Te iubesc* și *Viața te iubește*. Vorbim de aceeași iubire. Atunci când lași viața să te iubească, tu simți că meriți să fii iubit. Invers, atunci când simți că meriți să fii iubit, tu lași viața să te iubească. Acum ești pregătit să fii cel care ești cu adevărat.

Și o ultimă observație: această practică nu își propune să te facă demn de a fi iubit. Tu *ești deja* demn de a fi iubit, căci ești o expresie sacră a iubirii divine. Așadar, nu se pune problema să începi să meriți această iubire, căci o meriți întru totul. Nu se pune problema să te îmbunătățești în vreun fel, ci doar să te accepți așa cum ești. Nu se pune problema să te schimbi în vreun fel, ci doar să îți schimbi opinia legată de sine. Nu se pune problema să te reinventezi, ci dimpotrivă, să fii din ce în ce mai mult tu însuți.

Vom încheia primul capitol cu o rugăciune pe care am scris-o cândva și pe care îmi place să o citesc adeseori la seminarele mele. Este intitulată Rugăciunea Iubirii. Noi credem că ea sintetizează perfect spiritul iubirii și al acceptării care reprezintă subiectul capitolului de față.

Preaiubitule,
Este imposibil să te judeci și să știi cine ești.
Adevărul legat de sine nu poate fi judecat.
De aceea, uită de judecățile autocritice,
Și pentru un moment sacru,
Îngăduie-mi să îți arăt
Ceva absolut minunat.

Nu te mai judeca
Și privește-te așa cum ești.
Ceea ce judeci nu este decât o imagine.
Când și ultima judecată va dispărea,
Tu te vei cunoaște așa cum ești în realitate.

Iubirea îți va apărea în oglinda ta lăuntrică
Și te va saluta ca o bună prietenă.
Căci tu meriți să fii iubit,
Întrucât ești creat din iubire.



CAPITOLUL 2



Afirmă-ți Viața

Noi suntem ceea ce suntem datorită gândurilor noastre de ieri. Gândurile noastre din prezent ne creează viața de mâine.

BUDDHA

Copiii mei, Bo și Christopher, o iubesc pe Louise Hay, și știu că ea simte același lucru pentru ei. Este foarte interesant să îi privești când sunt împreună. Louise nu se prostește, nu îi gâdilă și nu se joacă cu ei. Ea nu o tratează pe Bo, care astăzi are șase ani, ca pe o „fată mare" sau ca pe o „fată bună", ci ca pe fata reală care este. De asemenea, îl tratează pe Christopher ca pe un băiețel de trei ani, exact ceea ce este. Cât despre ea, Louise nu pare să aibă o vârstă. Și totul pare cât se poate

de natural. Când cei trei sunt împreună, îmi amintesc de Mary Poppins cu Jane și cu Michael.

Prima dată când a întâlnit-o pe Louise, Christopher s-a repezit la ea și a țipat din toți rărunchii:

– Vrei să îmi vezi dinții?

Louise s-a gândit o clipă, cumpănind lucrurile, apoi i-a răspuns:

– Da, vreau.

Atunci, Christopher s-a uitat în sus la ea și și-a deschis toată gura.

– Mulțumesc, i-a spus Louise.

– Cu plăcere, i-a răspuns Christopher.

Nu mai făcuse niciodată așa ceva cu altcineva până la Louise, și nici nu a mai repetat gestul vreodată. Mai târziu, am întrebat-o pe Louise care este semnificația dinților. În maniera ei naturală, ea mi-a răspuns:

– Dinții au o legătură cu luarea deciziilor bune. Ceea ce a dorit să îmi spună Christopher era că își cunoaște foarte bine mintea și că este capabil să ia decizii bune.

Prima dată când am vizitat împreună casa lui Louise, aceasta i-a făcut lui Bo turul casei. Pentru început, ea i-a arătat marea masă ovală din sufragerie pe care a pictat-o astfel încât să arate ca un univers în spirală, cu galaxii și cu stele.

– Vreau să pictez și eu masa din bucătăria noastră, tati, mi-a spus imediat Bo.

Louise i-a arătat în continuare o pictură în ulei a unui hipopotam, la care tocmai lucra, intitulată „Oswald dansează rumba".

– Oswald este un hipopotam fericit, i-a spus Louise. El emite gânduri fericite, conștient că mintea sa este creativă.

În grădină, Louise i-a arătat lui Bo cum să scoată morcovii și sfecla din pământ. Cele două au cules de asemenea niște varză kale și niște mazăre. La ora actuală, avem noi înșine o grădină de legume acasă.

Bo i-a dăruit lui Louise prima brățară confecționată de ea. Ea a ales personal mărgelele din sticlă și din ceramică, insistând că aceasta urma să fie un dar pentru Louise. Din când în când, Louise îmi trimite un e-mail în care îmi spune: „Transmite-i lui Bo că astăzi port brățara ei." Unul din e-mailurile mele favorite primite de la Louise a fost trimis la câteva zile după o vizită de familie. Ea mi-a scris: „Spune-i lui Christopher că încă mai am amprenta palmei sale pe geamul din dormitor. O voi spăla cândva, dar nu mă grăbesc să fac acest lucru."

Când suntem la Londra, unul din ritualurile noastre de dimineață constă în a repeta împreună afirmațiile zilnice din calendarul lui Louise: *Pot face acest lucru.* Lui Bo îi place să citească mai întâi povești, atât dimineața devreme, cât și seara, înainte de culcare. Două din cărțile sale sunt cărțile pentru copii scrise de Louise Hay. Una este *Gândesc, Exist!*, care îi învață pe copii puterea afirmațiilor. Cealaltă este *Aventurile lui Lulu*, o colecție de povești care îi ajută pe copii să capete încredere în ei înșiși și să fie mai creativi.

„Lulu este fata care mi-ar fi plăcut să fiu când eram mică", spune Louise. „Ea știe că merită să fie iubită și că viața o iubește." Lulu are aceeași vârstă ca și Bo. Amândouă au părul blond. Amândouă au un frate mai mic. Uneori, se simt speriate. Alteori, rănite. Viața le învață să își asculte inima și să trăiască cu curaj. Există o strofă într-unul din cântecele lui Lulu care spune:

Tu poți fi tot ceea ce îți dorești,
Poți face tot ceea ce dorești,
Poți fi tot ceea ce îți dorești.
Întreaga viață te susține.

Vorbeam deunăzi cu Bo despre Louise, iar Bo îmi punea foarte multe întrebări.

– De ce îți place atât de mult de Louise Hay? am întrebat-o.

– Îmi place cum gândește, mi-a răspuns Bo zâmbindu-mi, după ce s-a gândit o clipă.

Inteligența ta strălucitoare

– Am renunțat la școală în liceu, îmi spune Louise. Mi s-a spus că nu sunt foarte deșteaptă, iar eu mi-am repetat același lucru.

– Cum ai descrie experiența ta din timpul școlii? o întreb.

– Groaznică. Eram foarte sensibilă, nu mă simțeam în siguranță și nu aveam prieteni.

– De ce nu?

– Părinții mei nu aveau bani, așa că purtam haine la mâna a doua. Purtam un breton oribil, pe care mi-l făcuse tatăl vitreg. Trebuia să mănânc usturoi proaspăt ca să țin viermii departe, dar îi țineam la fel de departe și pe ceilalți copii.

– Cum te-ai înțeles cu profesorii?

– Profesorii mei se aflau pe altă lungime de undă decât mine.

Care este scopul școlii? Experiența propriei mele educații a fost înspăimântătoare. Îmi amintesc de profesori în vârstă care mă speriau, de lecții de algebră greu de înțeles, de pedepse corporale, de pauze foarte scurte de joacă, iar la prânz aveam întotdeauna budincă, care nici măcar nu este un aliment real. Fișa mea școlară spunea că eram un băiat politicos, cu foarte mult potențial. Potențial pentru ce? Nu am aflat niciodată. Îmi amintesc că am fost mustrat într-o zi pentru că nu eram original. „Holden, fii mai original!", a strigat profesoara la mine. Asta chiar m-a durut.

– De-abia așteptam să plec de la școală, îmi spune Louise pe un ton ferm.

– Acest lucru mă surprinde, sincer. Tu ești principalul meu model de autodidact, întotdeauna deschis să învețe lucruri noi.

– Nu înțelegeam de ce trebuie să învăț datele bătăliilor, despre Revoluția Industrială și despre istoria politicii.

– Cum te-ai descurcat la examene?

– Le-am picat în cea mai mare parte.

O curiculă fără suflet. Așa îmi descriu eu educația. Curicula școlară este bazată pe o definiție foarte îngustă a inteligenței. Nu făceam decât exerciții intelectuale, care ascuțeau inteligența „capului". Am studiat logica și literatura. Am memorat și am recitat date și cifre. Profesorii noștri nu acordau însă decât o atenție minimală inteligenței inimii și descoperirii vocii interioare. La fel ca și Louise, nu am avut rezultate academice foarte bune. Educația mea mi-a scos la iveală toate slăbiciunile, dar niciun talent.

„Ce contrast tulburător există între inteligența strălucitoare a unui copil și mentalitatea penibilă a unui adult", a remarcat Sigmund Freud. Atunci când ne naștem, noi suntem înzestrați cu o inteligență strălucitoare. ADN-ul nostru spiritual ne facem să ne dorim să învățăm și să creștem. Studiile psihologice arată că începând de la vârsta de trei ani, copiii pun în medie 390 de întrebări pe zi. Orice părinte poate confirma acest lucru. Copiii sunt binecuvântați cu o iubire de învățătură pe care adulții o pot cultiva, sau dimpotrivă, o pot extirpa.

Copiii au nevoie de o inspirație care să îi ajute să își cultive iubirea naturală de învățătură. Această inspirație poate fi un părinte iubitor, un profesor plin de noblețe sau chiar o mătușă excentrică. Alteori, ea poate veni de la un instrument muzical, un joc sau un alt lucru care îi pasionează pe copii.

– Când eram mică, îmi plăcea să desenez și să pictez, își amintește Louise. Îmi țineam întotdeauna pupitrul curat și ordonat. Petreceam foarte multe ore citind. Îmi plăceau îndeosebi basmele. Cel mai în siguranță și mai bine să simțeam în imaginația mea.

Eu mi-am redescoperit iubirea de învățătură abia când am început facultatea, studiind psihologia și filozofia. Dacă în școală am fost un elev de nota 6-7, în facultate am avut 10 pe linie. Cum a fost posibil acest lucru? Marea diferență a constat în faptul că acum eu eram cel care îmi alegeam subiectele pe care doream să le studiez. Pentru prima dată, învățam despre lucruri care mă interesau cu adevărat. Nu mai învățam doar pentru o carieră și un venit viitor, ci îmi urmăream pasiunea. Astfel mi-am găsit vocea interioară.

Scufundarea în suma tuturor posibilităților

Sunt invitat la masă la Louise. Stăm amândoi la masa mare ovală, cu universul ei spiralat plin de stele și de galaxii. Subiectul de discuție este această lume, care nu este ceea ce pare (o lume fizică), ci mai degrabă o stare de spirit. Am un pix în mână și încercăm să conturăm amândoi o curiculă înzestrată cu un suflet, un curs care ne-ar fi plăcut să ne fi fost predat când eram copii. Până acum, lista a ajuns să includă ore de acceptare de sine, de iubire, de meditație, de nutriție, de fericire reală, de iertare și de imaginație.

– Imaginează-ți că ai putea preda un curs fiecărui copil de pe această planetă, îi spun lui Louise. Care ar fi acesta?

– Ce drăguț! îmi răspunde ea.

Face apoi o pauză, ca să se gândească. Când simt că a găsit răspunsul, o întreb din nou ce nume ar da acestui curs.

– Aș preda un curs intitulat „Cum să te împrietenești cu mintea ta", îmi răspunde ea zâmbind.

– Și cum l-ai începe?

– Cu un exercițiu de lucru cu oglinda, de bună seamă, îmi răspunde ea, în maniera ei naturală. Și toți profesorii și părinții ar trebui să participe la el, nu numai copiii.

– Ce ai preda la acest curs?

– Am începe privindu-ne cu toții în oglindă și repetând *Viața te iubește*.

– *Viața te iubește,* repet, reflectând asupra afirmației.

– Apoi i-am spune cu toții la unison imaginii din oglindă: *Te iubesc! Te iubesc cu adevărat.*

– *Te iubesc! Te iubesc cu adevărat,* repet și eu.

– Am repeta apoi: *Mintea mea este foarte creativă, iar eu optez astăzi pentru a emite gânduri fericite și pline de iubire.*

– Ce frumos!

– Atunci când ne iubim pe noi înșine, noi emitem în mod natural gânduri frumoase, continuă ea.

Majoritatea gândurilor pe care le emitem noi nu sunt gândurile noastre, ci o cascadă continuă de judecăți critice, de îndoieli și de alte comentarii pe care le-am cules de-a lungul călătoriei noastre. Aceste așa-zise gânduri nu vin din mintea originală a Sinelui nostru Necondiționat, ci din imaginea de sine care crede în teama ei fundamentală: *Nu merit să fiu iubit.* Această teamă fundamentală nu este naturală, ci învățată. Toate nevrozele oamenilor derivă din ea.

– Bebelușii nu se critică niciodată, îmi spune Louise.

Foarte adevărat. Imaginează-ți un bebeluș căruia nu-i plac ridurile sale! Bebelușii nu se simt niciodată inadecvați. Ei nu se critică pe ei înșiși și nu îi critică pe ceilalți pentru că nu sunt suficient de buni, de frumoși, de deștepți sau de plini de succes. Bebelușii nu cunosc resentimentele. Dimpotrivă, este uimitor cât de ușor uită ei de lacrimile lor și de ceea ce i-a supărat pentru o clipă. Bebelușii nu sunt pesimiști. Ei nu își abandonează niciodată speranțele în viitor, căci încă mai au mintea lor originală și încă mai sunt scufundați în suma tuturor posibilităților.

Mintea ta originală reflectă adevărul fundamental: *Merit să fiu iubit.* Ea este o conștiință a iubirii, o inteligență strălucitoare care nu are nimic de-a face cu psihologia ce reflectă teama fundamentală: *Nu merit să fiu iubit.* Michael Neill este un autor pe care și eu, și Louise,

îl iubim și îl respectăm foarte mult. El îi învață pe oameni cum să gândească. „În fiecare moment, există doar două posibilități: fie să fii scufundat în gândurile tale, fie să fii scufundat în iubire." Cu alte cuvinte, tu te identifici fie cu psihologia imaginii tale de sine, fie cu conștiința pură a Sinelui tău Necondiționat.

Louise descrie conștiința Sinelui Necondiționat ca o *sumă a tuturor posibilităților.*

– Este o expresie pe care am învățat-o de la unul din primii mei maeștri, Eric Pace, îmi spune ea. L-am cunoscut pe Eric la biserica Științei Religioase din New York, când aveam cam 45 de ani. Eric m-a învățat că dacă îți schimbi modul de a gândi, tu îți poți schimba viața. Ori de câte ori renunți la o limitare – la o judecată, o autocritică, o temere sau o îndoială – tu te deschizi în fața tuturor posibilităților care există în inteligența infinită a minții tale originare.

Cum îți poți experimenta mintea originară? Există un exercițiu minunat de interogare pe care îl predau în programul meu intitulat *Adorabilitatea.* Dacă dorești să îl încerci, tot ce trebuie să faci este să îți creezi un spațiu liniștit în interior, la fel cum ai face pentru o meditație. Lasă-ți corpul să se relaxeze, plasează-ți o palmă pe inimă și lasă-ți gândurile să se liniștească. Apoi pune-ți următoarea întrebare: *„Ce înseamnă să fiu eu atunci când nu mă judec pe mine însumi?"* Repetă această întrebare o dată la fiecare minut în următoarele 15 minute, și te asigur că la un moment dat vei ajunge să îți experimentezi conștiința plină de iubire a minții tale originare.

La un seminar recent de *Adorabilitate,* i-am predat această tehnică unei cursante din față pe nume Amanda.

Prima ei reacție la întrebarea *Ce înseamnă să fiu eu atunci când nu mă judec pe mine însămi?* a fost: „Nu cred că m-am experimentat vreodată pe mine însămi fără să mă judec." Așa ajungem să ne simțim atunci când uităm complet de adevărul nostru fundamental: *Merit să fiu iubit.* În cele din urmă, Amanda a găsit răspunsul. La sfârșitul exercițiului, se simțea „în rai", după cum s-a exprimat ea însăși. În feedbackul oferit grupului, ea a declarat: „Nu credeam că mă pot simți atât de bine fiind eu însămi."

Îți recomand să continui această autointerogare cu un exercițiu simplu: completează de cinci ori următoarea frază: *Un lucru bun care mi s-ar putea întâmpla dacă m-aș judeca mai puțin este...* Nu-ți edita și nu-ți critica răspunsurile. Lasă-ți mintea originară să vorbească pentru tine. Scufundă-te în suma tuturor posibilităților. Lasă-ți adevărul fundamental să te inspire și să te călăuzească.

Suferința psihică

Unul dintre cele mai bune cursuri pe care le-am urmat vreodată a fost ținut de un profesor la Universitatea din Birmingham, când eram în anul întâi. Era un profesor invitat, dr. Anderson, care ne-a vorbit despre terapia cognitivă. Titlul prelegerii a trezit curiozitatea tuturor: „Chiar crezi sincer, cu adevărat și profund că un cauciuc dezumflat îți poate da o durere de cap?" Dr. Anderson semăna mult cu actorul Dick Van Dyke. Deborda de fericire și l-am simpatizat cu toții de la bun început.

Dr. Anderson ne-a prezentat pe scurt istoria psihologiei cognitive. El i-a menționat pe pionierii Aaron Beck și Albert Ellis și ne-a vorbit despre ascensiunea recentă a

terapiei behavioriste. A insistat foarte mult că psihologia cognitivă *nu* este o știință nouă.

– Îngăduiți-mi să vi-l prezint pe unul dintre adevărații părinți ai psihologiei cognitive, ne-a spus el, arătându-ne o cărticică.

Ne-a spus apoi că mica lucrare din mâna sa conținea o înțelepciune veche de mii de ani.

– Dacă îmi permiteți, aș dori să vă citesc primul rând din această carte foarte importantă, a adăugat, răsfoind paginile introducerii.

Iată ce ne-a citit atunci dr. Anderson:

> Ceea ce suntem astăzi derivă din gândurile noastre de ieri. Gândurile noastre din prezent ne creează viața de mâine. Viața noastră este creația minții noastre.

Ridicându-și privirea de pe pagină, dr. Anderson și-a deschis brațele și s-a înclinat, ca un dirijor al unei simfonii care primește aplauze la sfârșitul unui concert. Părea să debordeze de fericire, ca și cum ne-ar fi spus: „Tocmai v-am dezvăluit secretul creației." Niciunul dintre studenți nu a aplaudat, dar este cert că dr. Anderson ne-a captat tuturor atenția. Cartea din care ne-a citit era *Dhammapada,* o colecție de aforisme rostite de Buddha.

– Să ridice mâna, a continuat dr. Anderson, cei care cred sincer, cu adevărat și profund că un cauciuc dezumflat le poate da o durere de cap.

Toate mâinile s-au ridicat.

– Răspuns greșit, ne-a spus el pe un ton apăsat.

– Ba da, este posibil, am protestat noi.

– Cum? ne-a întrebat el.

Singura modalitate prin care un cauciuc dezumflat ar putea da cuiva o durere de cap ar fi ca el să se desprindă de jantă, să se rostogolească, să se ciocnească de un copac și să îl lovească pe individ în cap.

– Ce plictiseală! a declarat tare un student, care nu era de acord cu argumentația.

– Ridică mâna dacă ești convins sincer, cu adevărat și profund că o prelegere te poate plictisi, i-a spus dr. Anderson.

Cum experimentăm noi lumea? Aceasta era adevărata întrebare pe care ne-a pus-o atunci dr. Anderson. Dacă am examina cu o lupă toate experiențele pe care le-am trăit vreodată, am constata că acestea au fost alcătuite din niște circumstanțe exterioare *și* din gândurile noastre referitoare la ele. Viața este alcătuită din evenimente, dar și din gândurile noastre referitoare la acestea.

– Când am fost diagnosticată cu cancer, îmi spune Louise, primul lucru pe care a trebuit să îl tratez au fost gândurile mele referitoare la cancer. A trebuit să îmi vindec mai întâi gândurile, pentru a putea trata cancerul cu curaj, cu înțelepciune și cu iubire.

Gândurile tale contează cel mai mult. Felul în care experimentezi viața îți este caracteristic numai ție, căci tu ești singurul care experimentează gândurile tale. Așa se explică de ce doi oameni diferiți gestionează atât de diferit o situație similară.

Să îți dau un exemplu. După o vizită recentă pe care i-am făcut-o lui Louise la San Diego, am luat un avion al companiei British Airways către Londra. Timp de 90 de minute, acesta a trecut prin cele mai groaznice turbulențe.

Cu toții am experimentat aceleași turbulențe, dar nu la fel. O doamnă a strigat tot timpul: „Nu vreau să mor!" În cele din urmă, a trebuit să fie sedată. Câteva locuri mai încolo, doi băieți râdeau la fiecare zguduitură și prăbușire în gol. Păreau să se distreze de minune. Mai exista și un englez (ghici cine?) care stătea cu ochii închiși, respirând profund și repetând afirmațiile: *„Viața ne iubește"* și *„Totul este bine"*.

Gândurile nu sunt totuna cu realitatea. Eu îmi duc fiica zilnic la școală, pe Bo. Este o călătorie de 30 de minute, în funcție și de trafic, în care sporovăim vrute și nevrute. Lui Bo îi place la școală, dar detestă momentul în care trebuie să se despartă de mine.

– Știu că sunt doar gândurile mele, tati, îmi spune ea.

– Fii bună cu aceste gânduri, îi răspund, și spune-le că nu ai nicio problemă cu ele.

Bo tace o vreme, cumpănind, după care îmi pune o întrebare, una din cele 390 de întrebări pe care le pune într-o zi, și anume:

– Din ce este făcut un gând?

Este o întrebare foarte bună. Dacă înțelegem că gândurile sunt simple idei, o versiune a realității, dar nu realitatea însăși, modul în care experimentăm viața poate fi extrem de diferit.

Tu îți poți alege gândurile. Am ieșit odată la plimbare cu Louise. Am mers pe o cărare de lângă casa ei, umbrită de eucalipți uriași, care ne fereau de soarele arzător. Am început să discutăm despre principiul *„Tu îți poți alege gândurile"*.

– Ce înseamnă de fapt acest principiu? o întreb pe Louise.

Îmi răspunde:

– Înseamnă că gândurile noastre nu au altă putere decât cea pe care le-o acordăm noi.

Gândurile sunt simple idei, posibilități la nivelul conștiinței. Ele nu devin cu adevărat puternice decât atunci când ne identificăm cu ele.

– Noi suntem singurii gânditori din mintea noastră, și noi putem alege pentru a crede că gândurile noastre sunt sau nu adevărate, continuă Louise.

Unul din principiile mele favorite din cele anunțate de Louise este: *„Noi nu avem de-a face decât cu gândurile noastre, iar acestea pot fi schimbate."* De cele mai multe ori, atunci când suferim, noi suferim ca o reacție la propriile noastre gânduri. Cu alte cuvinte, noi suntem singurii responsabili pentru durerea noastră. Cum s-ar spune, suferința se naște în psihicul nostru. Prin urmare, cea mai bună modalitate de a scăpa de suferință constă în a ne împrieteni cu mintea noastră și în a ne reaminti că noi suntem cei care emitem gândurile pe care le avem. Singurul lucru care ne desparte de fericire este un simplu gând. Spre exemplu:

Când fiul tău în vârstă de trei ani aruncă cheile de la mașină în veceu ca să vadă cum reacționezi, tu te poți înfuria sau poți opta pentru un gând mai elevat.

Când fiica ta în vârstă de șase ani dorește să se îmbrace în rochia de mireasă a mamei sale, tu îi poți răspunde sec „Nu", sau te poți folosi de prilej pentru o ședință foto de excepție, în urma căreia vei rămâne cu amintiri de neuitat.

Când soția ta face sosul pentru spaghete cu vinul tău Bordeaux vechi din anul 1989, tu poți opta pentru o ceartă majoră sau pentru o reacție plină de umor.

Când calculatorul îți moare în timp ce scrii un capitol al unei cărți, te poți declara ateu, ca să te „răzbuni" pe Dumnezeu, sau poți opta pentru a cere ajutorul unui specialist.

Când ceva nu merge așa cum ți-ai dori, tu poți gândi: *„Lumea are ce are cu mine"*, sau poți căuta o binecuvântare ascunsă în situația prin care treci.

Puterea interogării

Scriam odată un articol pentru un ziar național. Nu mergea foarte bine. Editorul mi-a dat ca termen limită: „O mie de cuvinte până ieri, la modul ideal." Stăteam la calculator de mai bine de două ore, dar ecranul din fața mea continua să rămână gol. Scrisesem deja o mie de cuvinte, dar textul nu mi se părea deloc bun, potrivit vocii din capul meu. Această voce (căreia nu-i plăcea ce scriam) îmi era extrem de familiară. Avea un ton foarte dur. Era rece și ascuțită. Era vocea criticului meu interior.

Criticul meu interior a preluat în acea dimineață controlul asupra evaluării textului pe care îl scriam. Știam exact ce doream să scriu, dar nu reușeam să trec de primul rând. Orice aș fi scris, criticul meu interior considera că *nu este suficient de bun, de interesant sau de original.* Am încercat să mă resetez de mai multe ori. Am inspirat adânc. Am băut o gură de cafea. Am repetat

câteva afirmații menite să mă inspire. Nu am avut însă noroc. Am pierdut o jumătate din dimineață și îmi venea să îmi smulg părul din cap. Slavă cerului, nu am făcut-o, căci mai încercasem acest lucru și altădată, dar nu m-a ajutat cu nimic. Metoda nu dă randament, cel puțin în cazul meu.

Eram pe punctul de a lăsa cortina să cadă peste cariera mea de scriitor, când am avut o intuiție. Am auzit atunci o altă voce din capul meu, mult mai blândă, mai plină de căldură și de bunătate. Aceasta mi-a spus: „Criticul tău interior nu a fost publicat niciodată." „Ce!? Să fie adevărat?" Se pare că era. Criticul meu interior – vocea care mă învăța cum să nu îmi scriu articolul în acea dimineață – nu fusese publicat niciodată.

Ani la rând, am ascultat cu religiozitate vocea criticului meu interior, dar nu mi-am dat niciodată osteneala să îi verific referințele. Am presupus pur și simplu că îmi spune adevărul și că știe ce face. În realitate, criticul meu interior nu a scris în viața lui o carte. Nici măcar nu avea un blog. În aceste condiții, nu este de mirare că nu mă putea învăța cum să scriu. Uau! Am simțit un val uriaș de ușurare. Știam că trebuia să rămân aproape de cealaltă voce, cea care îmi furnizase această revelație uimitoare. „Ce să fac acum?", am întrebat vocea cea blândă. „Spune-i criticului tău interior să se relaxeze și să își ia o zi liberă", mi-a răspuns vocea. Exact asta am făcut. Iar inspirația m-a luat pe sus.

– Luciditatea este primul pas al procesului de schimbare, spune Louise. Atât timp cât nu ești conștient de ceea ce faci, tu nu îți poți schimba gândurile sau comportamentul.

În acea dimineață, în timp ce stăteam la calculator, mi-am permis accesul la un tip diferit de luciditate. Mi-am îngăduit să observ ce îmi fac singur. Acea inspirație subită, care este numită în teoria inteligenței emoționale *fracțiunea magică de secundă,* a fost suficientă pentru a-mi anula tiparul autocriticii, care avea aceeași vârstă ca și mine. Criticul meu interior continuă să își exprime când și când opiniile referitoare la felul în care scriu, dar acum știu ce am de făcut, grație noii mele lucidități.

Esența învățăturii mele este interogarea. Eu îi învăț pe oameni să se folosească de autointerogare pentru a deveni mai conștienți, iar apoi mai fericiți. Eu cred cu convingere că cei mai mulți dintre oameni nu au nevoie de mai multă terapie, ci de mai multă claritate. Cu alte cuvinte, esența noastră – Sinele nostru Necondiționat – nu are nevoie de reparații sau de vindecare, căci el nu se poate deteriora. Atunci când suferim, responsabil pentru acest lucru este psihicul nostru. „Chiar și ura de sine este un gând, spune undeva Louise, și orice gând poate fi schimbat." Cultivarea lucidității ne oferă mai multe opțiuni.

Cine v-a învățat cum să gândiți? Pun întotdeauna această întrebare în timpul programelor pe care le predau. Marea majoritate a oamenilor nu s-au gândit niciodată la acest lucru. Ei nu își pun la îndoială gândurile. „Copiii învață prin imitație", spune Louise. Foarte adevărat. Noi am fost învățați cum să gândim, urmând exemplul celor din jur. Ghici al cui! „Marea majoritate a oamenilor își formează o părere cristalizată legată de sine și de lumea exterioară până la vârsta de cinci ani", spune Louise. În cartea ei, *Poți să-ți vindeci viața,* ea scrie:

Dacă am fost învățați în copilărie că lumea este un loc înspăimântător, orice lucru pe care îl auzim și care corespunde acestei imagini ni se pare adevărat, așa că îl acceptăm. La fel se petrec lucrurile și dacă suntem învățați de mici să nu avem încredere în străini, să nu ieșim afară noaptea sau să nu avem încredere în oameni, căci aceștia ne vor înșela întotdeauna.

Pe de altă parte, dacă am fost învățați de mici că lumea este un loc sigur, convingerile cu care creștem sunt diferite. Noi putem accepta cu ușurință că iubirea există pretutindeni, că oamenii sunt prietenoși și că primim întotdeauna lucrurile de care avem nevoie.

Fără luciditate, care ne conferă capacitatea de a ne pune la îndoială gândurile, noi nu ne putem actualiza mintea. În cel mai rău scenariu, noi funcționăm cu o minte la mâna a doua, împrumutată de la părinții noștri sau de la altcineva, și ne folosim de un sistem de operare învechit – Mintea 5.0 – adică mintea pe care am avut-o la vârsta de cinci ani. Ceea ce noi numim *mintea noastră* nu este cu adevărat a noastră, și oricum este de mult depășită. Atât timp cât nu realizăm acest lucru, viața noastră va continua să fie plină de tipare familiare și nimic nu se va schimba cu adevărat, indiferent cât de mult am încerca.

O altă interogare foarte bună constă în a ne întreba: *Cine îmi emite gândurile „mele"?* Există două nivele ale acestei tehnici. Primul constă în a investiga dacă gândurile noastre ne aparțin nouă sau altcuiva. Spre exemplu, este autocritica un tipar al familiei noastre? Oglindește ea autocritica mamei noastre sau modul în care ne critica

aceasta atunci când eram copii? Oglindește felul în care ne judecăm maniera tatălui nostru de a se judeca singur sau în care ne judeca atunci când eram mici? Este filozofia noastră de viață oglinda etosului de familie? Este bine să știm al cui exemplu îl urmăm, dar și faptul că ne putem alege singuri gândurile.

Al doilea nivel al interogării *Cine îmi emite gândurile „mele"?* ne conduce și mai aproape de casă. Pe acest nivel trebuie să observăm în ce măsură reflectă gândurile noastre fie: a) adevărul fundamental: *Merit să fiu iubit,* care oglindește mintea originară a Sinelui nostru Necondiționat, fie b) teama fundamentală: *Nu merit să fiu iubit,* care oglindește psihologia imaginii noastre de sine. Cu alte cuvinte, aparține acest gând sufletului sau egoului nostru? *Ce „eu" emană acest gând?* Să luăm câteva exemple, ca să înțelegem mai bine:

Nu știu. Atunci când îți spui *Nu știu,* chiar asta vrei să spui, sau vrei să spun mai degrabă *Nu cred că știu.* Diferența este enormă. „Ori de câte ori îți spui «nu știu», tu închizi ușa în fața înțelepciunii tale interioare, spune Louise. În schimb, atunci când îți spui «Vreau să știu», tu te deschizi în fața acestei înțelepciuni și îți susții sinele superior."

Nu sunt pregătit. Atunci când îți spui *Nu sunt pregătit,* cine spune aceste cuvinte, sinele sau egoul tău? Foarte mulți oameni emit acest gând înainte de a începe ceva nou, cum ar fi o căsnicie, conceperea unui copil, crearea unei afaceri, scrierea unei cărți sau ținerea unei prelegeri publice. Chiar nu ești pregătit?

Dacă răspunsul este afirmativ, caută ajutor. Dacă nu este însă, spune-i egoului tău să se relaxeze și lasă-ți sufletul să preia frâiele.

Sunt prea bătrân. După ce ne petrecem o viață spunându-ne *Nu sunt pregătit,* într-o bună zi ceva se schimbă, iar noi începem să gândim *Sunt prea bătrân.* Cine spune asta? Cât de bătrân crezi că este sufletul tău? Chiar ești prea bătrân? Nu cumva simți că nu meriți lucrul respectiv, te temi, sau asculți de un alt imbold, care se ascunde în subconștient? Dacă îți vei supraveghea gândurile și dacă îți vei suspenda judecata critică, vei vedea ce se ascunde în spatele gândului tău.

Nu pot face asta. „Un gând nu este altceva decât o idee, spune Louise. Tu gândești fie cu mintea sufletului, fie cu cea a egoului tău." Unul din capitolele mele favorite din cartea lui Louise, *Poți să-ți vindeci viața,* este cel intitulat „Este adevărat?" Dacă nu ai citit încă acest capitol, te invit să o faci. Dacă l-ai citit, te invit să îl recitești. Orice teamă neexaminată este sută la sută adevărată până când te uiți mai îndeaproape la ea.

PRACTICA 2: 10 BULINE

Iau prânzul cu Louise la Torrey Pines Lodge din La Jolla, la câțiva kilometri nord de San Diego. Masa noastră

are vedere către terenul de golf din Torrey Pines, unul dintre cele mai frumoase terenuri de acest fel din lume, care a găzduit turneul US Open din anul 2008. Louise știe cât de mult îmi place jocul de golf și cât de încântat sunt să mă aflu aici. Îi spun că am de gând să îi sugerez lui Reid Tracy, președintele Hay House, să organizeze aici Campionatul de Golf al Hay House de anul acesta.

– Orice este posibil, îmi spune Louise cu un zâmbet.

Am discutat toată dimineața despre felul în care influențează mintea noastră experiențele pe care le trăim în această lume.

– Golful este cu certitudine un joc al minții, îi spun lui Louise.

– Totul este, îmi răspunde ea.

Îi povestesc despre un joc recent de golf pe care l-am jucat în cadrul unui turneu care s-a ținut la St. Enodoc, în Cornwall, Anglia, al cărui membru sunt. La fel ca în cazul Torrey Pines, acest teren este plasat pe coastă, iar când suflă vântul este foarte greu să controlezi mingea, dar și să îți controlezi mintea.

În cadrul acestui turneu, am jucat cu cineva care a făcut 120 de puncte, cu circa 30 mai multe decât media sa. A început destul de slab jocul, iar pe măsură ce trecea timpul a jucat din ce în ce mai prost. Mă uitam la el și puteam vedea cum preia controlul asupra sa criticul său interior. În cele din urmă, nu și-a mai putut păstra pentru el vocea interioară. După fiecare lovitură a început să strige „Sunt un idiot!", sau ceva de genul acesta.

– Aceasta este o afirmație, îmi spune Louise.

Mintea acestui om era ca o groapă cu nisip mișcător din care nu mai putea ieși.

– Dacă nu știi cum să îți schimbi mintea, nu îți poți schimba nici experiențele, continuă Louise, pe tonul unui cunoscător autentic al jocului de golf.

Mai târziu în acea după-amiază, îmi continui conversația cu Louise despre capacitatea noastră de a ne schimba mintea.

– Eu nu pot schimba viața altcuiva, îmi spune ea. Tu ești singurul care îți poate schimba propria viață.

– Și ce trebuie să faci în acest scop?

– Eu îi învăț pe oameni că mintea lor este foarte creativă și că atunci când îți schimbi modul de a gândi, acest lucru îți va schimba viața.

– Cu alte cuvinte, îi înveți cum să gândească.

– Atât timp cât altcineva nu îți va arăta conexiunea care există între experiențele și gândurile tale, tu vei continua să fii o victimă a vieții.

– Și ți se va părea că lumea are ceva cu tine.

– În realitate, lumea nu are nimic cu tine. Adevărul este că noi merităm cu toții să fim iubiți și că viața ne iubește.

– Această luciditate ne deschide în fața sumei tuturor posibilităților, îndrăznesc să îi sugerez.

– Suma tuturor posibilităților există întotdeauna aici, în interiorul nostru.

Îi spun lui Louise că prelegerea ei (ținută live) intitulată „Suma tuturor posibilităților" este una dintre favoritele mele. Ea spune în aceasta: „Eu îmi petrec viața văzând adevărul din oameni. Eu văd adevărul absolut din ființa lor. Eu știu că sănătatea perfectă a lui Dumnezeu există deja în ei și că aceasta se poate manifesta prin ei." Louise nu vorbește aici despre gândirea pozitivă. De fapt, nici nu

cred că am auzit-o vorbind vreodată despre acest concept – *gândire pozitivă*. Louise nu crede că gândurile noastre pot fi pozitive sau negative. Ele sunt întotdeauna neutre. Maniera în care operăm cu ele poate fi însă pozitivă sau negativă.

– Deci, ce putem face pentru a ne schimba efectiv mintea? o întreb pe Louise.

– Trebuie să ne schimbăm relația cu mintea noastră.

– Și cum putem face acest lucru?

– Amintindu-ne că noi suntem cei care emitem aceste gânduri.

– Fii gânditorul, nu gândul.

– Adevărata putere îi aparține gânditorului, nu gândului, îmi confirmă ea.

– Observă judecata, dar nu te identifica cu judecătorul. Observă autocritica, dar nu te identifica cu criticul interior.

Îi reamintesc lui Louise de povestea mea cu golful și de monologul interior al partenerului meu. Acesta nu a strigat „Ce lovitură stupidă!", ci: „Ce prost sunt!" Cu alte cuvinte, monologul său interior nu se referea la jocul său de golf, ci la el însuși. El s-a rătăcit în gândurile sale. Era atât de identificat cu judecățile sale, încât acționa ca un judecător. La fel se petreceau lucrurile și cu autocritica. El a devenit cel mai dur critic al său. Acest om nu se mai afla în mintea lui originară și cel mai probabil nu realiza că criticul său interior nu a câștigat niciodată un turneu de golf.

– Gândurile oglindesc reacția ta cu tine însuți, îmi reamintește Louise.

– Din fericire, ele pot fi schimbate.

– Așa este, căci tu ești gânditorul, nu gândurile tale.

– Cum putem începe să ne schimbăm gândurile? o întreb.

– Prin afirmații în fața oglinzii, îmi răspunde ea, ca și cum ar fi de la sine înțeles.

– De fapt, ce este o afirmație?

– O afirmație este un nou început.

Louise și-a transformat viața lucrând cu afirmațiile.

– Am învățat că orice gând pe care îl emiți și orice cuvânt pe care îl rostești reprezintă o afirmație, îmi spune ea. Ele afirmă lucrurile despre care crezi că sunt adevărate, și implicit felul în care experimentezi viața.

O lamentare reprezintă o afirmație. Recunoștința este un alt tip de afirmație. Orice gând și orice cuvânt afirmă ceva. Deciziile și acțiunile sunt la rândul lor afirmații. Hainele pe care le punem pe noi, alimentele pentru care optăm și exercițiile fizice pe care alegem să le facem sau nu – toate afirmă ceva. În ultimă instanță, ele afirmă însăși viața noastră.

„În clipa în care începi să lucrezi cu afirmațiile, scrie Louise în cartea sa, *Gândurile inimii*, tu nu te mai identifici cu rolul victimei. Nu mai ești neajutorat, ci îți recunoști propria putere." Afirmațiile te trezesc din somnul inconștienței tale de zi cu zi. Ele te ajută să îți alegi în mod conștient gândurile, să renunți la vechile tale convingeri limitatoare, să fii mai prezent și să îți vindeci viitorul. „Ceea ce afirmi astăzi stă la baza experiențelor tale de mâine", spune Louise.

Cine își petrece timpul alături de Louise Hay își dă rapid seama că ea nu se limitează să rostească diferite afirmații, ci le trăiește efectiv. Ea nu se limitează să repete

timp de zece minute anumite afirmații dimineața, văzându-și apoi ca de obicei de viață, ci își transpune afirmațiile în practică de-a lungul zilei. Pentru a-i fi mai ușor, are afirmații plasate discret în diferite locuri din casa ei. De pildă, pe oglinda din baie stă scris *Viața mă iubește;* lângă întrerupătorul din hol scrie: *Totul este bine,* iar pe peretele din bucătărie scrie: *Nu mă așteaptă decât lucruri bune.* Chiar și în mașina ei am găsit o afirmație care spunea: *Îi binecuvântez și îmi revărs abundența asupra tuturor celor din viața mea, și toți cei din viața mea mă binecuvântează și își revarsă abundența asupra mea.*

A sosit timpul să îți prezentăm cea de-a doua practică spirituală din această carte, numită *10 buline*. Scopul ei este să te ajute să practici o afirmație de-a lungul întregii zile. Noi îți recomandăm să începi chiar cu afirmația care reprezintă tema centrală a cărții de față. Te invităm așadar să te privești în oglindă și să îți spui cu voce tare: *Viața te iubește*. Repetă de zece ori această afirmație. Pentru mai multă varietate, poți introduce mici schimbări, de gen:

Astăzi sunt deschis în fața iubirii vieții față de mine.

Astăzi îi permit vieții să mă iubească.

Astăzi îi spun DA vieții, lăsând-o să mă iubească.

Sunt recunoscător pentru că viața mă iubește.

Mă simt binecuvântat, căci viața mă iubește.

În continuare, îți propunem să lipești zece buline în locuri în care să le poți vedea cu ușurință de-a lungul zilei.

Poți găsi buline autoadezive în majoritatea magazinelor cu produse de birotică și papetărie. Pot avea orice formă: de cerc, de steluță, de inimioară, de îngeraș, de „față zâmbitoare („smiley"). Lipește aceste buline pe oglinzile din casă, pe ceainic, pe frigider, pe volanul sau pe parbrizul mașinii, pe portofel, pe ecranul calculatorului sau în orice alt loc la care te uiți frecvent. Ori de câte ori vezi una din cele zece buline, nu uita să repeți în mod conștient: *Viața mă iubește.*

Noi te încurajăm să experimentezi tehnica celor *10 buline* timp de șapte zile. „Ai răbdare cu tine însuți", spune Louise. „Nici eu nu am înființat Hay House după ce am repetat de trei ori o afirmație." Nu este deloc neobișnuit ca la început să întâmpini o anumită rezistență interioară, sau chiar opusul afirmațiilor – gânduri și sentimente care reflectă convingerea că *Viața nu te iubește.* Reține însă: această afirmație reprezintă un nou început. Ea îți realiniază modul de a gândi cu adevărul fundamental: *Merit să fiu iubit.* Cel mai probabil, vei avea nevoie de o perioadă de adaptare. Nu renunța însă la tehnică. La fel ca în cazul lucrului cu oglinda, afirmațiile nu funcționează în teorie. Ele funcționează numai în practică.



CAPITOLUL 3



Urmărește-ți bucuria

Dacă dorești adevărul, ți-l voi spune eu.
Ascultă sunetul secret, sunetul real,
care există în interiorul tău.

KABIR

Mă aflu din nou cu Louise în fața oglinzii din biroul ei din San Diego. Astăzi explorăm semnificația afirmației *Viața te iubește.*

– Este o afirmație frumoasă, îi spun. De fapt, este mai mult decât o afirmație.

Louise îmi transmite unul din zâmbetele ei încărcate de semnificații.

– Sper! *Viața te iubește* ne oferă practic o filozofie de viață. Aceste trei cuvinte simple fac trimitere la însăși

esența creației, la interconexiunea dintre noi și la adevărata noastră natură. Ele ne arată cine suntem și cum putem trăi o viață cu adevărat binecuvântată.

– Ce înseamnă pentru tine *„Viața te iubește"*, Louise?

– Înseamnă că viața ne iubește *pe toți,* nu doar pe mine, îmi răspunde ea.

– Deci, suntem cu toții incluși în această afirmație.

– Viața ne iubește pe toți, îmi repetă ea.

– Iubirea trebuie să ne includă pe toți, altminteri nu ar fi iubire, îi spun.

– Așa este, și nimeni nu este mai special decât altcineva.

– Suntem cu toții egali în ochii iubirii.

– Da, și nimeni nu este lăsat pe dinafară.

– Nu există nicio excepție de la acest adevăr!

Pentru unii oameni, acesta ar putea reprezenta un mod nou de a gândi, dar în niciun caz nu este o filozofie nouă. Încă din cele mai vechi timpuri, filozofii și poeții au observat că suntem cu toții interconectați. În „Filozofia iubirii", poetul Percy Bysshe Shelley explorează această interconexiune fundamentală dintr-o perspectivă în egală măsură spirituală și senzorială. Acesta este unul din poemele mele favorite de iubire. Întotdeauna recit din el la începutul programului meu de *Adorabilitate.* El începe astfel:

Fântânile se amestecă cu râul,
  Și râurile cu oceanul;
Vânturile cerului se amestecă pentru totdeauna
  Cu dulcile emoții;
Nu există nimic izolat în această lume;
  Potrivit legii divine,

Toate lucrurile se întâlnesc și se amestecă între ele,
  Unindu-se întru spirit.
De ce nu am face și noi același lucru?

Noi suntem făcuți unii pentru ceilalți. Cu toții suntem incluși în acest principiu, fără nicio excepție. Misticii sunt de acord cu oamenii de știință că la nivelul realității mai profunde care transcende timpul și spațiul, noi suntem membri ai aceluiași organism. Albert Einstein a numit percepția separării o „iluzie optică". David Bohm, un fizician cuantic american care a fost unul dintre cei mai faimoși elevi ai lui Einstein, a vorbit despre un univers nedivizat, despre o totalitate implicită și despre un teatru al interconexiunilor. Noi ne aparținem unii altora.

– Viața te iubește necondiționat, îmi spune Louise.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Viața nu te judecă, îmi răspunde ea, pe un ton apăsat.

– Și nu te critică, adaug eu.

– Așa este. Și nu te testează. Și nu încearcă să îți facă greutăți.

– Când vorbești despre *tine,* bănuiesc că te referi la sufletul-pasăre, la Sinele nostru Necondiționat.

– Așa este. Viața te iubește, pe tine cel real.

– Ea te iubește pentru că ești cel care ești, nu pentru ceea ce crezi că ai putea deveni.

– *Viața te iubește* acum! îmi spune Louise pe un ton apăsat.

Viața te iubește este o afirmație ce trebuie rostită la timpul prezent. Nu se pune problema că viața nu te-a iubit decât când erai copil, pur și inocent, sau că te va iubi când și dacă te vei schimba.

– Viața ne iubește chiar și atunci când nu ne iubim noi înșine, îmi spune Louise.

Facem amândoi o pauză, ca să reflectăm la aceste cuvinte. *Viața te iubește* sună natural și convingător atunci când ne iubim pe noi înșine, dar sună neverosimil atunci când nu ne iubim, părând „prea frumos ca să fie adevărat". Îmi amintesc subit de un pasaj din *Cursul de miracole*. I-l împărtășesc lui Louise:

> Universul iubirii nu încetează să existe numai pentru că nu îl vezi tu, sau pentru că ochii tăi închiși și-au pierdut capacitatea de a vedea.
> Privește gloria creației Lui și vei afla astfel ce ți-a rezervat Dumnezeu.

– Haide să vorbim despre semnificația vieții, îi spun lui Louise.

– Bine, îmi răspunde ea, adresându-mi o privire pătrunzătoare.

O întreb ce înțelege ea prin *viață,* atunci când afirmă că *Viața te iubește*. Îmi răspunde că *viața* se referă la principiul care ne-a creat. Ea poate însemna Universul, Spiritul, Grația, Divinul sau Dumnezeu. Îi simt reticența atunci când vorbește de Dumnezeu, și o întreb ce se întâmplă. Îmi răspunde:

– Eu prefer cuvântul *viață,* căci *viața* nu este un cuvânt religios.

Îi înțeleg perfect această reticență.

– Ce păcat că am inventat o religie pornind de la Dumnezeu, îi spun.

– *Viața te iubește* este o filozofie spirituală, nu una religioasă, îmi răspunde Louise.

– Viața este sută la sută nereligioasă.

– Așa este, și ea este mai mare decât toate numele date lui Dumnezeu luate la un loc.

– Așadar, este expresia *Viața te iubește* sinonimă cu *Dumnezeu te iubește?*

– Da, dar numai dacă nu îl privești pe Dumnezeu ca pe un bărbat aflat în cer care se uită la organele tale genitale; dacă îl privești ca pe o iubire necondiționată.

– Amin.

Viața te iubește este o filozofie a iubirii care pornește de la premisa că iubirea este o forță spirituală, nu doar romantică. La fel ca orice altă filozofie, cum ar fi cea a creștinismului mistic, a sufismului, Kabbalah sau Bhakti-yoga, iubirea este mai mare decât simpla emoție sau decât sexul. Atunci când spunem că *Viața te iubește,* noi ne referim la Mintea Creației. Iubirea este conștiința Universului. Ea nu are nimic de-a face cu nevrozele personale și cu psihologia egoului.

– Iubirea este o inteligență infinită, spune Louise. Ea își iubește toate creațiile, iar dacă îi permiți, te poate călăuzi și ghida.

– Să vedem acum ce nu înseamnă *Viața te iubește,* îi spun lui Louise.

Îmi transmite o altă privire pătrunzătoare.

– Ei bine, *Viața te iubește* nu se referă la afirmarea propriei tale căi personale, ci mai degrabă la transcenderea acesteia, îmi spune ea cu un surâs. Viața are un plan pentru fiecare dintre noi. Acesta servește binelui nostru suprem, dar și binelui suprem al celorlalți. Este un Plan

Universal mai presus de gratificația egoului nostru, dar care are în centrul lui interesul nostru suprem. Tot ce putem face noi este să lăsăm iubirea să ne călăuzească.

– Când ai luat pentru prima dată în calcul posibilitatea că viața te iubește? o întreb.

– O, nu de foarte mult timp.

– Ți-a spus vreodată cineva că „Viața te iubește", în timp ce creșteai?

– Nu, nimeni. Cu siguranță, nu cineva din familia mea.

– Ai învățat acest lucru de la altcineva?

– Nu, din câte mi-aduc aminte.

– Atunci cum ai descoperit că Viața te iubește?

– Trebuie să se fi întâmplat când mi-am găsit vocea interioară.

Ascultarea din interior

Mă aflu cu Louise la sediul Hay House din Carlsbad, California. Urmează să fim filmați pentru Summitul Mondial Hay House din 2014. Aparatele de filmat sunt fixate asupra noastră. Luminile din studio sunt aprinse. Louise îmi aplică ultimele tușe de fard pe sprânceană. Da, Louise Hay îmi face machiajul. Este o tradiție de-a noastră. S-a oferit să facă prima dată acest lucru când ne-am întâlnit în culise la o conferință „Pot face acest lucru!" din Las Vegas. Acesta a fost debutul meu în cadrul evenimentelor Hay House, iar de atunci Louise s-a ocupat constant de machiajul meu.

– Haide să vorbim despre vocea ta interioară, îi spun.

– Ok. Ding, ding[5], îmi răspunde Louise, care este într-o dispoziție jucăușă.

– Ce este vocea ta interioară?

– Ei bine, o simt chiar aici, îmi răspunde ea, lovindu-și ușor pieptul.

– În inimă.

– Da.

– Deci, ce este această voce?

– Este o cunoaștere interioară.

Louise are o încredere deplină în cunoașterea ei interioară, punând-o mai presus de orice altceva.

– Este cea mai bună prietenă a mea, îmi spune ea. Este o voce interioară care îmi vorbește. De-a lungul timpului, am învățat să am încredere în ea, căci îmi oferă exact lucrurile de care am nevoie.

I-am pus lui Louise întrebări legate de această voce interioară în trei ocazii diferite. De fiecare dată am rămas uimit să constat cât de recunoscătoare se simte ea pentru această voce interioară. Ea vorbește despre aceasta cu respect și cu iubire. Ascultarea vocii sale interioare este pentru ea o practică spirituală de zi cu zi.

– Vocea mea interioară este întotdeauna cu mine, îmi spune ea. Atunci când o ascult, aflu răspunsurile de care am nevoie.

– De unde crezi că vine această voce interioară?

5 Expresia folosită în textul original pentru „voce interioară" este „ding interior". Ding este o onomatopee care descrie un clinchet de clopoțel. (n. tr.)

– De pretutindeni! îmi răspunde ea, pe un ton încă jucăuș.

– Ce înseamnă asta?

– Vocea mea interioară este maniera mea de a asculta o înțelepciune mai presus decât mine.

– Este vorba de Inteligența Unică de care vorbești în *Poți să-ți vindeci viața?*

– Da. Această Inteligență Unică ne oferă călăuzire tuturor.

– Avem cu toții o voce interioară?

– Orice copil se naște cu această voce, mă asigură Louise.

Acest răspuns m-a inspirat să îi spun lui Louise o poveste. Ceva mai devreme în acea zi fusesem cu Hollie, cu Bo și cu Christopher la Grădina Botanică din Encinitas, San Diego. Ne-am plimbat toți trei printr-un desiș de copaci „Sângele Dragonului", ne-am cățărat într-o căsuță dintr-un copac (de mai multe ori), am numărat fluturii, ne-am jucat lângă o cascadă și am alergat printr-un labirint din iarbă. Întorcându-ne la mașină, ne-am oprit lângă un pâlc de maci portocalii de California. Bo a venit lângă mine și mi-a spus:

– Tati, chestia cu iubirea este că trebuie să iubești la fel de mult plantele cum iubești oamenii. Abia dacă poți face acest lucru, poți spune că știi ce este iubirea.

– Aceasta este vocea interioară a lui Bo! îmi spune Louise, aplaudând încântată.

Dacă cu o clipă înainte Bo era doar o fetiță, ea s-a transformat dintr-odată în zâna Tinker Bell, fluturându-și bagheta și emițând înțelepciune ca și cum ar arunca cu „praf de zâne". Orice părinte poate depune mărturie că odrasla lui are o voce interioară. Copiii sunt binecuvântați

cu o inteligență strălucitoare. Unii budiști o numesc *conștiința similară unei oglinzi,* căci oglindește înțelepciunea sufletului. Această înțelepciune nu are nimic de-a face cu coeficientul de inteligență, cu tabelele matematice, cu testele de istorie sau cu triunghiurile lui Pitagora. Ea nu poate fi învățată, dar copilul se naște cu ea.

Noi suntem impregnați cu această înțelepciune naturală. Ființa noastră este însăși cunoașterea Universului. Fiecare o experimentează în maniera sa unică, numind-o când voce interioară, când maestru interior, când Dumnezeu, când Sfântul Duh, când călăuzire divină. Cert este că purtăm cu toții acest adevăr în interiorul nostru. În poemul său „Paracelsus", Robert Browning spune:

Adevărul există în interiorul nostru; el nu derivă
Din lucrurile exterioare, indiferent ce crezi despre acestea.
Există în fiecare dintre noi un centru interior
În care adevărul rezidă în toată splendoarea lui,
Fiind înconjurat de zid după zid de carne și oase,
Care ocultează această percepție clară și perfectă –
Ce reprezintă Adevărul suprem.

Chiar dacă noi uităm de acest adevăr, el nu uită de noi. Încă din primii ani de viață, noi uităm de această călăuzire. GPS-ul sufletului nostru este un sistem perfect de navigație, dar noi acționăm ca și cum ar fi stricat. Învățăm să depindem numai de egoul și de intelectul nostru. Acestea sunt bune pentru călătoriile scurte, dar nu și pentru marea călătorie care reprezintă destinul nostru. Noi ne petrecem astfel o bună parte din viață încercând să ne recuperăm

înțelepciunea interioară – această voce interioară. Ne mai amintim vag de ea, iar acest lucru ne stimulează.

– Cum ți-ai regăsit vocea interioară? o întreb pe Louise.

– A fost o descoperire târzie, îmi răspunde. Am rătăcit de-a lungul celei mai mari părți a vieții mele de adult fără să am habar de existența acestei voci.

– Deci, cum s-a întâmplat?

– Ei bine, mă aflam la o conferință organizată de Biserica Științei Religioase din New York, când am auzit pe cineva spunând: „Dacă ești dispus să îți schimbi modul de a gândi, tu îți poți schimba întreaga viață." O voce interioară mi-a spus atunci: „Ascultă cu atenție ce spune." Și așa am făcut.

– Crezi că vocea ta intuitivă a fost cea care ți-a vorbit atunci?

– Cu siguranță.

În continuare, Louise mă întreabă la rândul ei cum mi-am găsit vocea interioară. Îi povestesc de întâlnirea mea cu primul meu mentor spiritual, când aveam 18 ani. Numele lui era Avanti Kumar, și am vorbit despre el în mai multe cărți ale mele. Avanti era un coleg de facultate de la Universitatea din Birmingham. Era ceea ce am putea numi un mistic urban. Părea să aibă o viață normală, dar totuși nu semăna cu niciun alt om pe care îl cunoscusem până atunci. Avanti mi-a vorbit pentru prima oară de metafizică și de meditație.

– Tu ești Buddha, și toată lumea așteaptă să îți amintești acest lucru, mi-a spus Avanti în timpul uneia din numeroasele noastre conversații de la cafeneaua noastră favorită.

El mi-a explicat că toți suntem Buddha. Acest cuvânt sanscrit înseamnă *„cel trezit"* – cineva care își amintește de

natura sa necondiționată. Avanti m-a învățat că în interiorul fiecăruia dintre noi există o voce mică, abia șoptită, care este vocea noastră reală. Cu cât suntem mai dispuși să o ascultăm, cu atât mai ușor ne vine să o auzim.

La fel ca Louise, am învățat să am încredere în această voce interioară, pe care o numesc „Da-ul" meu. Este un Da cu D mare. Nu mă îndoiesc că la fel se petrec lucrurile și cu ding-ul lui Louise. Eu îi spun Da-ul meu deoarece este profund afirmativ, iar intuiția îmi spune că îmi poartă de grijă și că este interesat de binele meu suprem. Mă sprijină în permanență și nu este niciodată prea departe atunci când am nevoie de el. Vocea mea interioară pare întotdeauna un Da atunci când îi experimentez prezența în corp, în inimă și în minte. Aceasta este vocea pe care o ascult atunci când trebuie să iau o decizie. Da-ul mă ajută să recunosc și să urmez planul mai mare. El este farul meu călăuzitor.

– Vocea mea interioară este maniera vieții de a mă iubi, îmi spune Louise.

La fel simt și eu în privința Da-ului meu. Louise se consultă cu vocea ei interioară de-a lungul întregii zile.

– La început obișnuiam să meditez pentru a-mi putea auzi vocea interioară. Meditația mi s-a părut foarte dificilă inițial. Aveam migrene violente. Era foarte neconfortabil, dar am continuat să o practic, iar în cele din urmă am început să mă bucur de ea. Meditația m-a ajutat să îmi ascult vocea interioară. A fost un ajutor neprețuit în acele zile.

Când o întreb pe Louise dacă mai meditează, îmi povestește de o practică minunată pe care o face.

– Nu mai meditez zi de zi. Doar când și când. Când mă trezesc mă duc la oglindă și afirm: „Spune-mi ce trebuie

să știu astăzi." Apoi ascult. Prin practicarea acestui exercițiu, am învățat să am încredere că tot ceea ce trebuie să știu îmi va fi revelat la momentul potrivit, în ordinea spațio-temporală perfectă pentru mine.

Louise continuă spunându-mi că își pune frecvent întrebarea *Ce dorești ca eu să știu?*, ori de câte ori dorește să fie călăuzită într-o privință specifică, cum ar fi o problemă de sănătate, o decizie de afaceri sau o întâlnire cu cineva.

Minunatul exercițiu al lui Louise îmi amintește de o rugăciune din *Cursul de miracole*, pe care eu o numesc Rugăciunea Călăuzirii. Am repetat această rugăciune aproape în fiecare zi în ultimii 20 de ani. Ideea este să stai liniștit, să stabilești o conexiune conștientă cu vocea ta interioară (indiferent cum o numești), iar apoi să pui următoarele întrebări:

Ce dorești să fac?

Unde dorești să mă duc?

Ce dorești să spun, și cui?

Iubește-te așa cum ești

– Eu sunt o persoană *afirmativă* care trăiește într-un univers *afirmativ*, îmi spune Louise.

– Sună grozav, dar ce vrei să spui cu asta?

– Viața ne iubește, iar această iubire ne susține și ne călăuzește de-a lungul aventurilor noastre. De aceea, eu consider că Universul ne spune întotdeauna *da*.

– Iubirea este vocea interioară! exclam eu.

– Așa este, îmi răspunde Louise cu un zâmbet. Iar eu mă consider o persoană *afirmativă* deoarece îmi urmez întotdeauna vocea interioară.

– De ce opun oamenii rezistență vocii lor interioare? o întreb.

– Copiii nu aud suficient de mult cuvântul *da*. Ei aud tot timpul *nu, nu face cutare lucru, oprește-te* și *fă ce îți spun eu*. Cei care le spun aceste cuvinte le-au auzit la rândul lor când erau copii.

Primul cuvânt pe care îl învață cei mai mulți copii este *nu*, lucru confirmat de studiile științifice. Mi s-a cerut să comentez această descoperire la o emisiune a BBC, și sincer să fiu, am rămas surprins. Până atunci fusesem convins că primul cuvânt pe care îl învață copiii este *mami* sau *tati*. Se pare însă că nu. Alte studii arată că cei mici aud cuvântul *nu* de circa 400 de ori pe zi. Toată lumea este de acord că ei trebuie să audă acest cuvânt, dar este regretabil că el este rostit atât de frecvent. *Nu* pare să fie cuvântul cel mai comun în lumea lor. La început a fost cuvântul, iar acest cuvânt era *nu*. Nu sună a fi un început prea bun, nu-i așa? Imaginează-ți cum ar arăta această lume dacă primul cuvânt pe care l-ar învăța copiii ar fi *da*.

– Orice copil are o voce interioară, îmi spune Louise, dar trebuie să crească într-un mediu pozitiv și plin de iubire pentru a avea încredere în ea.

Louise continuă făcând o paralelă între copiii sănătoși dintr-o familie și celulele sănătoase dintr-un organism. Ea face referire la Bruce Lipton, celebrul biolog care a scris *Biologia credinței*. Lipton a adunat foarte multe informații

științifice care atestă că sănătatea celulei depinde de mediul în care există aceasta. Un mediu pozitiv și plin de iubire creează o stare de sănătate, în timp ce un mediu negativ și plin de teamă generează haos.

– Fără un mediu pozitiv și plin de iubire, copilul uită de vocea lui interioară, îmi spune Louise.

Ascultarea vocii interioare ne ajută să învățăm să ne iubim pe noi înșine. Așa căpătăm noi curajul de a ne manifesta adevărul interior. Atunci când nu ne mai ascultăm vocea interioară, noi ne autorespingem. În loc să ne respectăm adevărul interior, să fim originali, noi încercăm să ne integrăm, să fim pe placul celorlalți, să fim „normali". Noi nu am venit însă în această lume pentru a fi „normali"! A fi normal nu înseamnă a-ți urmări bucuria. La sfârșitul vieții, îngerul păzitor sau Sfântul Petru nu te întreabă: „Ai fost normal?" Ei nu îți vor da un test al normalității!

„Noi suntem invitați în permanență să fim cei care suntem cu adevărat", scrie Henry David Thoreau. În acest scop, noi trebuie să ne onorăm înțelepciunea interioară. Eu predau un exercițiu despre înțelepciunea interioară în programul meu de opt săptămâni, *Fii fericit,* principalul eveniment pe care l-am creat în cadrul Proiectului Fericirea. Exercițiul constă într-o invitație adresată practicanților de a se ridica în picioare, unul câte unul, și de a spune cu voce tare următoarea afirmație: *Sunt un om înțelept.*

Poate că această afirmație ți se pare simplă, dar te asigur că nu toți o oamenii o pot rosti cu ușurință. Mulți cursanți simt palpitații la inimă numai auzind de acest exercițiu. Când se ridică în picioare pentru a spune: „Sunt

un om înțelept", li se înmoaie genunchii. Ei experimentează emoții puternice, iar uneori pe față le curg lacrimi. Atunci când le prezint exercițiul, îmi încurajez cursanții să observe care „sine" găsește dificil acest exercițiu: sufletul-pasăre (Sinele Necondiționat) sau imaginea lor de sine?

În timpul unui program *Fii fericit,* un bărbat pe nume Alan a refuzat pur și simplu să facă exercițiul. Era un om foarte capabil, profesor titular la o mare școală din Londra. Când i-a venit însă rândul să se ridice în picioare, pur și simplu nu a putut rosti niciun cuvânt, așa că și-a ridicat mâna în semn de: „Nu, nu pot." Până în acel punct, Alan fusese extrem de sociabil și participase din toată inima la program. Îmi dădeam seama că mâna lui întinsă era un *nu* categoric. Bărbatul nu se simțea pregătit pentru acest exercițiu, așa că a trebuit să mergem mai departe. Câteva zile mai târziu, am primit un email de la Alan. Iată un extras din ce mi-a scris atunci:

Dragă Robert,

Îți mulțumesc pentru programul *Fii fericit,* care mi-a făcut o plăcere imensă. După cum știi, ultimul weekend a fost dificil pentru mine... am rămas eu însumi surprins de reacția pe care am avut-o în timpul acelui exercițiu [Sunt un om înțelept]. Ceva în mine a paralizat pur și simplu. Parcă mi-ar fi spus cineva: „Nu." Nu am putut vorbi... Sunt profesor și cea mai mare bucurie a mea este să îi ajut pe copii să își găsească vocea interioară. Sesizez eu însumi ironia situației. Aceasta este invitația care îmi este adresată pentru a

mă vindeca și pentru a mă iubi pe mine însumi. Am 46 de ani și nu este niciodată prea târziu pentru a deveni un om înțelept! Vreau să știi că sunt dispus să îmi onorez înțelepciunea despre care susții că există în fiecare dintre noi. „Sunt un om înțelept." „Sunt un om înțelept." „Sunt un om înțelept." Stau în picioare în timp ce scriu la calculator aceste cuvinte!... Lacrimile îmi curg pe față... „Sunt un om înțelept." Știu că aceste cuvinte scrise nu sunt totuna cu cele rostite cu voce tare... Te rog ca la următoarea noastră întâlnire să îmi dai o nouă șansă de a spune cu voce tare, în fața întregului grup: „Sunt un om înțelept." Este important pentru mine să fac acest lucru...

Te binecuvântez,
Alan

Atunci când faci pe surdul în fața vocii pline de înțelepciune a sinelui tău autentic, obișnuința autorespingerii preia controlul asupra ta. Tu nu îți mai asculți vocea interioară. Nu îți mai pasă ce îți spune corpul tău. Ignori mesajele inimii tale. Nu mai asculți cântecul sufletului tău pasăre. Te îndepărtezi de tine însuți. Îți recunoști fața în oglindă? Este aceasta fața ta reală? Mai mult sau mai puțin subtil, tu refuzi să mai crezi în tine însuți. Îți spui că nu contezi. Nu îți mai pasă. „A nu fi conștient de sine ca spirit este sinonim cu disperarea", scrie Soren Kierkegaard.

Atunci când nu îți mai urmezi vocea interioară, tu devii un străin pentru tine însuți. Uiți cine ești și nu mai

știi ce îți dorești cu adevărat. La fel ca ceilalți, tu cauți fericirea, succesul și iubirea, dar pierderea călăuzirii interioare te conduce exact acolo unde nu ar trebui să fii. Ești plin de dorințe, dar nu mai poți face deosebirea între cele autentice și reacțiile tale condiționate de marketing și de publicitate. Nimic din ceea ce obții nu te satisface, căci nu ți-ai dorit nimic cu adevărat din aceste lucruri. Tu nu mai știi ce anume îți dorești cu adevărat de la viață.

– Ori de câte ori aud expresia *ar trebui*, în mintea mea sună un clopoțel de alarmă, îmi spune Louise.

Atunci când te auzi spunându-ți: „ar trebui să fac...", „ar trebui să fiu..." sau „ar trebui să am...", întreabă-te: „Cine spune asta?" Este vocea Sinelui tău Necondiționat? Îți urmărești cu adevărat bucuria? Nu cumva este vocea egoului tău?

– Cu cât vei renunța mai mult la *ar trebui să*, cu atât mai puțin zgomot de fond vei experimenta în mintea ta și cu atât mai ușor îți va fi să îți auzi din nou vocea interioară.

Atunci când ne respingem pe noi înșine, noi suntem îngroziți de ideea de a nu fi respinși de ceilalți, căci dacă și aceștia ne resping, nu mai rămâne nimeni care să ne iubească. De aceea, noi încercăm din răsputeri să părem acceptabili și să merităm iubirea celorlalți, să le fim pe plac. În acest scop, ne asumăm roluri precum cel al asistentului, al martirului sau al vedetei, numai pentru a câștiga iubirea și succesul. Există însă în noi o senzație sâcâitoare că ceva continuă să lipsească. Atât timp cât nu ne vom accepta pe noi înșine – spunând da celui care suntem cu adevărat – vom simți întotdeauna că ceva lipsește din viața noastră.

A spune da înseamnă a ne da întâlnire cu partea cea mai profundă a ființei noastre. Înseamnă a spune da frumuseții noastre interioare, naturii sufletului nostru, creativității noastre. Asta înseamnă să te iubești pe tine însuți. Aceasta este adevărata lucrare pe care trebuie să o facem în această viață. Poetul persan Rumi a oferit lumii un poem intitulat „Spune rapid da", în care a scris:

În interiorul tău
Există un artist
Despre care nu știi nimic...
Este adevărat ceea ce spun eu?
Spune da rapid dacă îl cunoști,
Dacă l-ai cunoscut
De dinainte de facerea Universului.

Da-ul sacru

Cu o săptămână înainte de a începe să colaborez cu Louise la scrierea cărții *Viața te iubește* am primit un e-mail de la autorul Sandy Newbigging, care m-a rugat să scriu un Cuvânt înainte la cartea sa, *Mintea calmă*. M-am simțit onorat de această rugăminte, dar m-am gândit că nu am timp și că trebuie să îmi păstrez focalizarea asupra cărții de față. De aceea, m-am apucat să îi scriu lui Sandy un e-mail în care mă pregăteam să îi spun nu, dar cumva am sfârșit prin a-i spune da. Nu era un da de tip „ar trebui" sau „fii amabil". Era un da sincer. De fapt, a fost un Da cu D mare.

Un alt nume pentru acest Da este Da-ul meu Sacru. Percep acest Da în abdomen (zona în care sunt percepute

instinctele), îl simt în inima mea și îl aud în minte. Atunci când apare, mi se pare întotdeauna că nu am nicio altă opțiune decât să îl ascult. Aceasta este Da-ul care mi se pare pur și simplu adevărat. Orice împotrivire mi s-ar părea neautentică. Sunt fericit că am fost de acord să citesc cartea lui Sandy, căci aceasta este plină de revelații. Îndeosebi un rând din ea m-a ajutat să scriu *Viața te iubește*. Recitesc acest rând în fiecare zi, căci pare genul de lucru pe care mi l-ar spune vocea mea interioară:

***Lasă mâna plină de iubire
a Universului să te călăuzească.***

– Tot ce am făcut eu a fost să îmi ascult vocea interioară și să îi spun da, îmi transmite Louise, reflectând asupra carierei sale de autoare și conferențiară. Nu am avut niciodată intenția să scriu o carte. Prima mea lucrare, cărticica albastră intitulată *Vindecă-ți corpul*, nu a fost altceva decât o listă pe care am întocmit-o. Cineva mi-a sugerat să o transform într-o carte, iar eu am spus da. Nu aveam nicio idee ce însemna să public o carte, dar mâini invizibile m-au ajutat de-a lungul drumului. A fost o mică aventură.

Ce nu știa Louise la vremea respectivă era că „mica aventură" avea să devină un bestseller și catalizatorul unei veritabile revoluții în domeniul literaturii dezvoltării personale.

Povestea lui Louise legată de cariera ei de conferențiară a urmat un tipar similar.

– Cineva m-a invitat să țin o prelegere, iar eu am spus da. Nu aveam nicio idee despre ce aveam să vorbesc, dar de îndată ce am spus da, am fost călăuzită.

După primele prelegeri au urmat seminarele, iar apoi evenimentele din ciclul Hayrides.

– Câțiva bărbați gay veneau regulat la seminarele mele, își amintește Louise. Într-o bună zi, cineva m-a întrebat dacă nu sunt dispusă să inițiez un grup pentru oamenii bolnavi de SIDA. Am răspuns: „Ba da. Haide să ne adunăm cu toții și să vedem ce se întâmplă."

La acea vreme, Louise nu avea nicio idee unde aveau să o conducă întâlnirile Hayrides. Ea nu a avut un plan de marketing. Nu și-a propus să apară la emisiunea lui Oprah sau la cea a lui Phil Donahue.

– Mi-am urmat inima, spune ea simplu.

Atunci când spui da, tu îți afirmi intenția de a fi prezent. „Marea întrebare este dacă ești dispus să spui da din toată inima aventurii tale", scrie Joseph Campbell, autorul *Călătoriei eroului.* Da-ul Sacru se referă la marele plan pentru viața ta. El nu are nimic de-a face cu ambițiile personale, ci cu menirea în viață. Nu are nimic de-a face cu profitul, ci cu pasiunea. Nu are nimic de-a face cu câștigul personal, ci cu serviciul. Da-ul Sacru înseamnă că ești dispus să o apuci pe drumul deschis din fața ta, după cum scrie Walt Whitman.

A spune Da este un act de credință. Uneori nu știm de ce spunem da, căci nu vedem imaginea de ansamblu. Alteori nu putem vedea nici măcar pasul imediat următor. Abia după ce spunem da ni se revelează acesta și constatăm că suntem ajutați de-a lungul drumului. Într-o emisiune specială a postului de televiziune PBS, intitulată *Joseph Campbell și puterea mitului,* Bill Moyers l-a intervievat pe Campbell și l-a întrebat câtă nevoie avem de

credință atunci când ne urmăm menirea. La un moment dat, Moyers l-a întrebat pe Campbell dacă a trăit vreodată experiența de a fi „ajutat de mâini invizibile" de-a lungul călătoriei sale. Campbell i-a răspuns:

> Tot timpul. Este ceva miraculos... Dacă îți urmărești fericirea, o apuci practic pe o cărare care te-a așteptat multă vreme și ajungi să trăiești viața pe care te-ai născut să o trăiești. Începi să întâlnești oameni care îți deschid porți și care te ajută să îți trăiești încă și mai plenar starea de fericire. Dacă îți urmărești fericirea și nu te temi, în fața ta se vor deschide uși pe care nu le-ai fi bănuit niciodată.

A spune Da înseamnă a avea o minte deschisă. Da-ul Sacru înseamnă să renunți la teamă, la sentimentul de nevrednicie, la cinism, la propriul psihic egotic, și să îți asculți sufletul. Da-ul Sacru este o stare de abandonare.

– De când am pășit pentru prima dată pe calea spirituală, îmi spune Louise, orice efort a dispărut pentru mine. Viața a preluat controlul și m-a condus singură acolo unde trebuia să ajung. Nu eu îmi controlez viața. Tot ce fac eu este să mă las condusă.

A spune Da este o călătorie, nu o destinație. Tu nu spui da pentru că încerci să ajungi undeva, ci pentru că aceasta este realitatea din fața ta. În cartea *Tu îți poți crea o viață de excepție,* Louise îi spune lui Cheryl Richardson: „Foarte mulți oameni mă întreabă cum am înființat Hay House. Ei doresc să cunoască toate detaliile, din primul moment și până în prezent. Răspunsul meu este întotdeauna același:

am răspuns la telefoane și mi-am citit poșta. Practic, nu am făcut decât ce se afla în fața mea." Adevăratul scop este călătoria.

A spune Da înseamnă a fi prezent în viața ta. Când aveam 18 ani, am primit două scrisori în aceeași zi. Una era o invitație de a studia timp de trei ani în cadrul unui program de la Universitatea din Birmingham, iar cealaltă era o scrisoare de acceptare la un curs postuniversitar de un an de jurnalism, în cadrul Universității din Portsmouth. La acea vreme eram tânăr și ambițios. Mi-aș fi dorit să urmez cursul mai rapid de jurnalism, dar fiecare celulă din corpul meu, inima și mintea – au spus da programului universitar de mai lungă durată de la Birmingham. Aici l-am cunoscut pe Avanti Kumar, primul meu mentor. Aici mi-am început calea spirituală.

M-am întrebat adeseori cum s-ar fi derulat viața mea dacă nu aș fi spus Da Universității din Birmingham. I-am pus odată o întrebare lui Louise în această direcție. Mi-a răspuns:

– Da-ul tău te va găsi întotdeauna, oriunde te-ai afla.

Mi-a plăcut răspunsul ei. Conform interpretării mele, ce a dorit ea să spună este că urmărirea Da-ului nu își propune să te conducă undeva anume sau să te ajute să iei deciziile corecte, ci să fii prezent, să fii autentic, să fii dispus să te lași condus, să te privești în oglindă și să îți placă ce vezi. Aceasta este călătoria vieții.

PRACTICA 3:
PANOUL AFIRMAȚIILOR MELE

„Cuvintele cele mai vechi și cele mai scurte – *da* și *nu* – sunt și cele care necesită gândirea cea mai profundă", a declarat matematicianul grec Pitagora. Da și nu sunt întrețesute în urzeala vieții de zi cu zi. Ele reprezintă mecanismul matematic elementar al psihicului nostru. Gândirea noastră este alcătuită din da și nu. Aceste două cuvinte sunt codul nostru binar fundamental. Noi le rostim în fiecare zi. Ele ne modelează experiența de-a lungul întregii zile, stând la baza tuturor deciziilor pe care le luăm. Totul este da, nu sau poate (câte puțin din fiecare).

Îmi amintesc de primul moment în care m-am gândit în mod conștient la relația mea cu da și nu. Aveam 26 de ani și lucram cu Serviciul local de Sănătate din Birmingham, Anglia. La acea vreme conduceam o clinică intitulată „Factorii care alină stresul". Directorul Serviciului de Sănătate m-a întrebat dacă nu doresc să țin un curs despre atitudinea pozitivă. „Ba da", i-am răspuns, nu pentru că știam foarte multe despre acest subiect, cât pentru că mă interesa și doream să aflu eu însumi mai multe.

La începutul cercetării mele referitoare la atitudinea pozitivă, am observat că principalul accent era pus în mod paradoxal pe a spune nu. Am citit articole cu titluri de gen „Cum să spui nu", „A spune nu cu încredere" și „Arta de a spune nu". Am întâlnit de asemenea sloganuri de gen *Spune pur și simplu nu* și *Nu înseamnă nu.* În mod curios, cuvântul *da* aproape că nu era menționat. După câteva săptămâni de cercetare, mi-am prezentat cursul,

care era intitulat *Afirmaţia pozitivă: EU SUNT.* Prima lecţie era numită: „Puterea lui Da". Am început cu da pentru că mi-am creat o teorie care spunea:

Cu cât ştii să spui mai bine da,
cu atât ştii să spui mai bine nu.

– Cei mai mulţi dintre oameni încep prin a declara ce nu îşi doresc, spune Louise. Ei declară: „Nu îmi doresc relaţia în care sunt angrenat", „Nu îmi doresc această slujbă" sau „Nu vreau să locuiesc în această casă."

Este un început, dar nu este la fel de puternic ca şi investirea atenţiei şi energiei în lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat (cărora doreşti să le spui da). Louise avertizează: „Cu cât insistăm mai mult asupra lucrurilor pe care nu ni le dorim, cu atât mai mult le atragem." Este o ironie teribilă, dar este adevărată. A spune nu poate indica un început nou, dar numai la început. Nu vei ajunge însă nicăieri până când nu vei începe să spui da.

Unii oameni trăiesc din negaţii, ca să spunem aşa. Singura poziţie pe care ştiu să şi-o asume în viaţă este *nu*. Primul lor răspuns la orice întrebare este nu, sau cel mult poate. Ei spun rareori da. Poate că acest lucru se datorează tipului personalităţii lor, sau istoricului lor personal. Am avut odată o clientă pe nume Susan. La a doua noastră şedinţă, am pus-o să facă o autointerogare pe tema: *Ce îmi doresc?* Susan mi-a spus:

– Mă pot gândi la foarte multe lucruri pe care nu mi le doresc, dar presupun că nu este totuna cu a spune ce anume îmi doresc, nu-i aşa?

– Nu, nu este.

Susan a trebuit să dea dovadă de multă răbdare cu ea însăşi. În cele din urmă, da-urile au început să iasă la iveală.

Unii oameni spun da prea multor lucruri. Atât timp cât nu îţi lămureşti care sunt lucrurile cărora îţi doreşti cu adevărat să le spui da, vei continua să spui da la orice. În acest fel, te vei confrunta cu îndoiala interioară, te vei simţi sfâşiat între scopuri contradictorii, vei fi distras şi nefocalizat, te vei simţi compromis, epuizat, vei fi atras de sacrificii nesănătoase şi îţi vei ceda puterea personală. Pe măsură ce îţi vei lămuri din ce în ce mai clar Da-urile Sacre din viaţa ta, vei experimenta o putere şi o graţie nouă, care te vor ajuta să trăieşti o viaţă cu adevărat binecuvântată.

Ajungem astfel la cea de-a treia practică spirituală din ciclul *Viaţa te iubeşte,* pe care noi o numim *Tabloul afirmaţilor mele.*

Un tablou al afirmaţiilor este un fel de autoportret, o prezentare a tuturor lucrurilor cărora le spui da. Forma panoului depinde în întregime de tine, desigur. Poţi face un colaj de imagini desenate manual, de poze decupate din reviste sau printate de pe Internet. Poate preferi o listă scrisă, ori o hartă a minţii. Indiferent ce formă doreşti să îi dai, nu depăşi o singură pagină.

Ascultă-ţi vocea interioară pentru a-ţi crea acest tablou al afirmaţiilor. Ascultă-ţi Da-urile Sacre. Acestea îţi aparţin numai ţie. Nu este vorba în niciun caz de da-urile părinţilor tăi, ale partenerului, copiilor sau altor persoane. Nu este vorba nici de ce *ar trebui* să faci cu viaţa ta. Este vorba de urmărirea fericirii tale. Aceste Da-uri afirmă ceea ce iubeşti cu adevărat, ceea ce crezi şi ceea ce preţuieşti

sincer. Ele descriu adevărul tău interior, în funcție de care dorești să îți modelezi viața.

Și eu, și Louise am observat că primele încercări ale oamenilor de a-și crea un tablou al afirmațiilor se focalizează asupra obținerii de lucruri. Noi te încurajăm să te asiguri că Da-urile tale Sacre înseamnă ceva mai mult decât o simplă listă de cumpărături. Include în ele și dezvoltarea unei calități precum curajul, recunoștința sau iertarea (între altele). De asemenea, poți include atingerea măiestriei într-o practică precum meditația, yoga, pictura sau arta culinară. Întreabă-te: „Ce anume îmi doresc să învăț?", și „Ce doresc să experimentez?" Poți include aici o afirmație favorită sau o *mantra* personală. Secretul constă în exprimarea dorințelor inimii și sufletului, în focalizarea asupra lui *a fi,* nu asupra lui *a avea.*

Eu și Louise te încurajăm să acorzi cât mai mult timp *Panoului afirmațiilor.* Exprimă-te. Fii creativ. Simte-te liber să experimentezi. Nu există o cale greșită sau una corectă, și nu se pune în niciun caz problema de a crea ceva care să arate frumos.

Dacă preferi, îi poți arăta panoul tău unui antrenor sau unui prieten apropiat. Uneori, este plăcut să primești un feedback. Poate că aceștia îți vor arăta ceva evident, care ți-a scăpat. În sfârșit, asigură-te că panoul afirmațiilor tale include lucruri cărora le spui da *astăzi,* nu cândva în viitor. Reține, această tehnică nu are nimic de-a face cu vânarea fericirii, ci cu urmărirea propriei bucurii.

CAPITOLUL 4



Iertarea trecutului

Teama înlănțuie lumea. Iertarea o eliberează.

CURS DE MIRACOLE

A venit vântul dinspre răsărit. O furtună mătură întreaga Californie. San Diego a fost luni de zile un deșert. Acum, norii zboară foarte jos pe deasupra orașului. Rafalele continuă să vină. Copacii din Parcul Balboa se cutremură din rădăcini. Aerul fierbinte și stătut a dispărut. Puterea vindecătoare a ploii este binevenită.

– Sper să plouă tot weekendul, îmi spune Louise. Ploaia împrospătează întotdeauna totul.

Este vineri seara, și tocmai am ajuns în America, venind din Londra. Aterizarea pe aeroportul din San Diego a fost plină de zdruncinături și de căderi la firul ierbii. Contactul cu solul a fost dur. Avionul nostru a sărit

de mai multe ori de pe pistă până când s-a oprit complet. Este bine să ajungi în sfârșit la sol. Stau față în față cu Louise în fața căminului din casa ei în care arde focul, punându-ne la curent cu ultimele noutăți. Suntem fericiți că suntem din nou împreună, dar de această dată ceva pare diferit. Suntem amândoi conștienți că am ajuns la jumătatea drumului cu cartea noastră, *Viața te iubește*. Am știut amândoi de la bun început că acest capitol reprezintă însăși inima cărții. Tema lui este iertarea.

Scrierea unei cărți înseamnă mult mai mult decât pare la prima vedere. Personal, nu aș scrie atât de mult dacă lucrurile s-ar rezuma la crearea unui text. Scrisul este ca și cum te-ai privi în oglindă. Acest lucru este cu atât mai adevărat atunci când te focalizezi asupra unui subiect important, cum ar fi fericirea, vindecarea și iubirea. Scrisul te ajută să fii atent, să vezi ce se află în fața ta. Atunci când te focalizezi ca să scrii, tu experimentezi o stare superioară de conștiință, la fel ca în timpul meditației. Această conștiință superioară poate fi tulburătoare, dar și eliberatoare. Ea te zdruncină din temelii, rearanjându-ți moleculele. La apogeu, scrisul te eliberează.

Scriu deja la această carte de câteva săptămâni bune. Cuvintele *Viața te iubește* sunt oglinda mea. Ele sunt interogarea mea, și îmi impregnez profund corpul, inima și gândurile cu ele. Aceste trei cuvinte – *Viața te iubește* – îmi sunt acum fixate adânc în conștiință. Atunci când mă trezesc din somn, sunt primele care îmi dau binețe. De-a lungul zilei îmi umplu din când în când mintea. Sunt întotdeauna aproape de mine, indiferent ce fac. Seara, la culcare, simt cum aceste cuvinte îmi dau ocol, gata să mă conducă în brațele lui Moș Ene.

Mi-am monitorizat de asemenea reacțiile la aceste trei cuvinte: *Viața te iubește*. Ori de câte ori le ascult, îmi aud sufletul spunând „da". Uneori este doar o șoaptă, în timp ce alteori este un strigăt de fericire. Cu fiecare da mă simt mai puternic din punct de vedere fizic și mai împlinit în plan sufletesc, căci știu că viața mă susține. Acestea fiind spuse, sunt conștient inclusiv de celelalte voci care încearcă să preia controlul asupra mea din cotloanele cele mai întunecate ale minții mele. Aceste voci sunt mai cinice. Ele dau glas unor răni mai vechi. *Viața te iubește* li se par simple cuvinte, mult prea frumoase pentru a fi adevărate.

– Probabil că prima dată când mi-ai spus *Viața te iubește* nu a fost cu adevărat prima dată, îi spun lui Louise.

– Probabil, îmi răspunde ea cu un zâmbet.

– Mi-a luat ceva vreme ca să aud cu adevărat aceste cuvinte, recunosc eu.

– Nu toată lumea le poate auzi.

– Uneori, ele sună ca un adevăr de evanghelie, dar alteori nu par altceva decât o simplă afirmație pozitivă.

– Înțeleg foarte bine.

– De ce ni se pare atât de dificil să auzim aceste cuvinte?

– Pentru că nu le credem.

– De ce?

– Pentru că nu credem în noi înșine.

– De ce nu?

– Din cauza vinovăției!

Vinovăția este o pierdere a stării de inocență. Noi o experimentăm ori de câte ori uităm de adevărul nostru

fundamental: *Merit să fiu iubit.* Vinovăția este copilul fricii fundamentale: *Nu merit să fiu iubit.* Ea este o credință în nevrednicie, în faptul că nu merităm, că nu suntem suficient de buni. Atunci când uităm de inocența noastră, care reprezintă adevărata noastră natură, noi credem că nu merităm iubirea. Tânjim după ea, dar îi întoarcem spatele atunci când apare, căci ne simțim nedemni. Sentimentul nevredniciei ne face să ne simțim nedemni de a fi iubiți, dar și să acționăm într-o manieră lipsită de iubire față de noi înșine și de ceilalți.

Vinovăția este teama că *am meritat cândva să fiu iubit, dar acum nu mai merit.* Ea are întotdeauna la bază o poveste: fie ceva ce i-am făcut altcuiva, fie ceva ce ne-am făcut nouă înșine. Pe scurt, este vorba de ceva care s-a întâmplat în trecut. Între timp, povestea s-a încheiat, dar nouă ni se pare că ea va dura la nesfârșit.

Noi ne putem identifica atât de tare cu această poveste care ne face să ne simțim vinovați încât ne temem să ne eliberăm de ea. *Cine aș mai fi fără această poveste a nevredniciei mele?* – ne întrebăm noi. Răspunsul este: am fi din nou inocenți. Am simți din nou că merităm să fim iubiți.

Nu există om care să nu aibă o poveste a vinovăției. Cu toții avem o versiune specială a ei. Povestea începe în interiorul nostru, după care o proiectăm asupra lumii exterioare. Este o poveste spusă de toate mitologiile mari ale lumii. Teama fundamentală că *nu merit să fiu iubit* este mitologia noastră personală. Noi ne folosim de ea pentru a ne judeca, pentru a ne critica și pentru a ne respinge. Din această mitologie se naște superstiția, care este teama că Dumnezeu ne va judeca, că lumea în care trăim nu este sigură și că viața nu ne iubește.

Povestea vinovăției se bazează întotdeauna pe o identitate eronată. Protagonistul poveștii a uitat cine este. El și-a uitat inocența primordială. La fel ca Adam în Grădina Edenului sau ca Frumoasa din Pădurea Adormită, el adoarme. La fel ca Oedip și ca Prințul transformat în broască, el visează să este victima unui blestem. La fel ca Fiica Pescarului și ca Tezeu, el uită de moștenirea sa. La fel ca Rățușca cea Urâtă și ca Bestia (din *Frumoasa și Bestia),* el nu își mai percepe frumusețea interioară. La fel ca Odiseu și ca Fiul Rătăcitor, el simte nevoia de a se întoarce acasă.

Starea de inocență există de-a pururi la nivelul Sinelui Necondiționat. Egoul – identitatea noastră eronată – nu crede acest lucru. El se simte nevrednic și crede cu toată convingerea în vinovăție. Egoul crede că dacă te simți suficient de vinovat, tu îți poți răscumpăra inocența. Din păcate, nu există nicio monedă care să poată schimba vinovăția cu inocența. *Nicio cantitate de vinovăție nu poate cumpăra iubirea.* Povestea vinovăției nu se încheie decât atunci când protagonistul renunță la credința în nevrednicia sa. De multe ori, este nevoie de un înger, sau de un prinț ori de o prințesă, pentru a te convinge din nou de inocența ta. Atunci când îți reclami inocența, procesul este profund vindecător, părând un miracol pentru ego.

– Cel mai important lucru pe care îl fac eu este să îi ajut pe oameni să își vindece vinovăția, îmi spune Louise. Atât timp cât ești convins că ești nevrednic și cât te consideri în continuare vinovat, tu rămâi captiv într-o poveste care nu face nimănui vreun bine.

Când o întreb pe Louise dacă vinovăția are vreun scop pozitiv, îmi răspunde:

– Singura funcție pozitivă a vinovăției este că îți spune că ai uitat cine ești și că a sosit timpul să îți aduci aminte.

Vinovăția este un semnal de alarmă care te avertizează că nu mai ești aliniat cu natura ta reală și că nu mai acționezi cu iubire.

– Vinovăția nu vindecă niciodată nimic, îmi spune Louise.

– Explică-mi, te rog.

– Atunci când te simți vinovat pentru ceea ce ai făcut, sau pentru ceva ce ți-a făcut altcineva, tu nu faci trecutul să dispară. Vinovăția nu îmbunătățește trecutul.

– Vrei să spui că nu ar trebui să ne simțim niciodată vinovați?

– Nu. Vreau să spun că atunci când te simți vinovat sau când ești convins că ești nevrednic, tu trebuie să consideri acest lucru un semn că a sosit timpul să te vindeci.

– Cum ne putem vindeca de vinovăție, Louise?

– Prin iertare.

Iubirea copilului interior

Stau împreună cu Louise în fața oglinzii din sufrageria ei. Este o oglindă mare care atârnă pe perete, cu o lungime de 1,50 m și o înălțime de 3 m. Ne vedem amândoi perfect în ea. Practic, nu avem unde să ne ascundem. Este 9:30 dimineața și avem în față o zi întreagă de conversații și de explorări. Louise își bea shake-ul din legume verzi pe care și l-a pregătit, care este plin de lucruri bune. Eu îmi beau cafeaua, care – îmi place să pretind – este și ea plină de lucruri bune. Cafeaua este un instrument care te pune în legătură cu Sfântul Duh (spun eu). Apăs pe butonul de

înregistrare al reportofonului meu. Ne pregătim amândoi să vorbim despre iertare.

– Iertarea este un subiect atât de profund, Louise. De unde să începem?

– De la iubirea copilului interior, îmi răspunde Louise în maniera ei prozaică.

– De ce să începem de aici?

– Pentru că până când nu îți vei iubi copilul interior nu vei avea nicio idee cât de demn de a fi iubit ești, și nu vei înțelege cât de mult te iubește viața.

– Mi se pare foarte profund, îi spun, luând o gură de cafea.

– Ți se pare profund pentru că este adevărat, îmi răspunde ea zâmbind.

Louise Hay este o pionieră a terapiei cu copilul interior. Ea a predat această metodă multor indivizi și grupuri de mai bine de 40 de ani. A scris despre iubirea copilului interior în toate cărțile ei principale. A publicat meditații pe tema vindecării copilului interior. Spre deosebire de ea, eu nu sunt decât un începător. Am făcut personal ceva terapie cu copilul interior, dar asta cu foarte mult timp în urmă. Știam că mai devreme sau mai târziu va trebui să discutăm despre acest subiect, așa că m-am înscris la un curs de terapie cu copilul interior. Am făcut acest lucru pentru mine însumi, ca parte integrantă a călătoriei mele de scriere a acestei cărți. Am avut cea de-a patra ședință chiar înainte să zbor în America pentru a mă întâlni cu Louise.

– Iubirea copilului interior este singurul lucru care ne poate ajuta să ne redescoperim inocența, îmi spune Louise.

– Cum ne putem iubi copilul interior?

– La fel cum ne iubim sinele adult.

– Prin încetarea judecăților și autocriticii.

– Copiii nu sunt oameni răi. Nimeni nu se naște simțindu-se vinovat. Nimeni nu este nevrednic, îmi spune Louise pe un ton hotărât, ca o leoaică gata să își apere puii.

– Chiar crezi asta?

– Orice copil se naște din bunătate. Noi nu începem să ne simțim vinovați și nevrednici decât atunci când uităm de bunătatea noastră primordială.

Pierderea inocenței ne face să uităm de bunătatea noastră esențială. Această bunătate este recunoscută de foarte multe tradiții spirituale și filozofice. Matthew Fox, fondatorul Spiritualității Creației, numește această bunătate fundamentală *binecuvântarea noastră originară*. El se bazează pe conceptul de bunătate fundamentală despre care au vorbit numeroși mistici creștini, precum Julian din Norwich, care a scris:

Așa cum corpul este îmbrăcat în haine,
Mușchii sunt înconjurați de piele,
Oasele de mușchi,
Și inima de oasele pieptului,

La fel, corpul și sufletul nostru
Sunt înconjurate de Bunătatea lui Dumnezeu,
Fiind circumscrise de aceasta.

Adevărul fundamental *merit să fiu iubit* este păstrătorul torței aprinse. Atunci când ne aducem aminte de acest

adevăr fundamental al ființei noastre, noi ne simțim inocenți și vrednici, proiectând această bunătate fundamentală inclusiv asupra celorlalți. Atunci când ne îndoim că merităm să fim iubiți, noi ne confruntăm cu teama fundamentală: *Nu merit să fiu iubit*, care ne face să ne simțim rău în pielea noastră, dând naștere mitului inadecvării: *Nu sunt suficient de bun*. Vocile din cotloanele întunecate ale minții noastre susțin că *eu sunt rău* și că *ceva nu este în regulă cu mine*. Ne simțim astfel ca un bun stricat și ne proiectăm vinovăția asupra relației noastre cu ceilalți. Rușinea egoului nostru ocultează inocența sufletului nostru.

– De când am devenit părinte, observ cât de mare este presiunea la care sunt supuși copiii pentru a fi buni (cuminți), îi spun lui Louise.

– Și eu am observat același lucru.

– Majoritatea manualelor pentru părinți din zilele noastre insistă asupra controlului copiilor pentru a fi cuminți. Noi nu avem încredere în bunătatea lor instinctivă.

– Dacă presiunea de a fi „băiat bun" sau o „fată cuminte" este prea mare, ea îi poate face pe copii să se simtă neiubiți, îmi spune Louise.

– Și toate aceste mesaje legate de cumințenie te fac să îți dorești o *zi neagră de marți*.

– Ce este o *zi neagră de marți?* mă întreabă Louise.

– Este un capitol din *Mary Poppins*. Băiețelul, Michael, se satură până peste cap de faptul că trebuie să fie cuminte, așa că se comportă urât toată ziua, îi explic.

– Știm cu toții cum te simți într-un astfel de caz, îmi spune Louise cu un zâmbet.

– Prea multe *trebuie* blochează fluxul bunătății înnăscute.

– Când un părinte pierde contactul cu propria sa bunătate, îi este imposibil să aibă încredere în bunătatea copilului său.

Într-o dimineață de sâmbătă, nu cu mult timp în urmă, am pornit într-o aventură cu copiii mei. Aveam întreaga zi la dispoziție, căci Hollie participa la un program de Consiliere Biografică, care elucidează și categorisește fazele vieții tale, inclusiv cele din primii ani ai copilăriei. Am plecat așadar cu Bo și cu Christopher în căutarea fazanilor aurii care trăiesc în Grădina Botanică Regală, cunoscută inclusiv sub numele de Grădina Kew. Cei mai mulți membri ai Prietenilor Kew nu au văzut niciodată fazanii aurii, dar noi i-am văzut. I-am văzut chiar de foarte multe ori.

Pe drum, ne-am oprit la magazinul nostru favorit cu produse naturiste din Kew, numit Alimentele Integrale ale lui Oliver. Eu și cu Bo am luat câteva gustări delicioase de pe rafturi și le-am pus în coș, în timp ce Christopher împingea un cărucior mai mare decât el, care a devenit în scurt timp destul de greu datorită bunătăților cu care l-am umplut. Christopher a insistat să împingă însă căruciorul până la casă, ca un bărbat ce este, chiar dacă trebuia să se opintească din răsputeri.

În timp ce stăteam la coadă, gata să plătim pentru bunurile achiziționate, o doamnă cu un aspect prietenos pe care nu o cunoșteam ne-a angrenat într-o conversație.

– Cum te cheamă? a întrebat-o ea pe Bo.

Bo i-a răspuns.

– Ești o fetiță cuminte? a întrebat-o femeia, uitându-se la ea.

De această dată, Bo nu i-a răspuns nimic. Atunci, doamna cu aspect prietenos s-a întors către Christopher.

– Pe tine cum te cheamă?

– Bisterpher, iar răspuns Christopher, care nu își pronunța încă bine numele.

– O, i-a spus doamna, și ești un băiețel cuminte?

Doamna cu aspect prietenos s-a uitat la coșul pe care îl ducea Christopher.

– Dumnezeule! a exclamat ea. Trebuie să fi fost o fetiță cuminte și un băiețel cuminte ca tati să vă cumpere atâtea bunătăți!

În timp ce spunea aceste cuvinte, ea mi-a zâmbit amabil. Bo nu zâmbea deloc. Știam ce gândea. Nu eram însă foarte sigur ce înțelegea Christopher din toate acestea. Speram să nu fie atent la conversație.

– Ei bine, sunt convinsă că sunteți niște copii foarte cuminți. Numai copiii cuminți primesc bunătăți, a conchis doamna.

Ne-am pus cumpărăturile în rucsacul meu și am ieșit din magazin. După câțiva pași, Bo m-a prins ferm de mânecă.

– Tati, trebuie să vorbim, mi-a spus.

– Mă gândeam eu...

– Vezi tu, nu vreau să fiu o fetiță cuminte, mi-a declarat ea pe un ton răspicat.

– Dar ce vrei să fii?

– Vreau să fiu o fetiță adorabilă.

– Și cum trebuie să fie o fetiță adorabilă?

– Trebuie să fie astfel: când ies afară, vreau ca oamenii să îmi spună: „Ești o fetiță adorabilă", iar eu să nu trebuiască să le spun altceva decât mulțumesc.

– Bo, ești o fetiță adorabilă.

– Mulțumesc, mi-a răspuns ea, cu un zâmbet mare pe față.

Una din temele pe care le-am explorat la ședințele mele de terapie cu copilul interior a fost presiunea pe care mi-am asumat-o când eram mic pentru a fi un „băiat cuminte". Anterior, dedusesem că nimeni nu strigă la copiii cuminți, nimeni nu îi bate și nimeni nu le face probleme. Speranța mea era că dacă voi fi întotdeauna cuminte și nu voi fi niciodată rău, părinții mei nu îmi vor spune niciodată: „Suntem dezamăgiți de tine." Detestam să îi aud spunându-mi aceste cuvinte. Totuși, să fii cuminte tot timpul este un mare efort. Trebuie să îți suprimi foarte multe sentimente. Nu poți spune întotdeauna ce gândești. Uneori, trebuie să minți de-a dreptul. Și toate acestea te fac să te simți rău.

Încercarea de a fi un copil cuminte este dificilă din multe motive. Pentru început, adulții au versiuni diferite referitoare la ce înseamnă să fii *cuminte*. Este posibil ca nici măcar mami și tati să nu fie de acord în această privință. Bunicii oricum nu sunt de acord cu ce gândesc părinții. Profesorii au propriile lor idei, la fel ca și prietenii tăi. Și oricum, toată lumea își schimbă în permanență ideile, ceea ce te scoate din minți. Practic, nu ai cum să câștigi. Este atât de nedrept, dar îți spui singur că nu trebuie să te plângi, căci asta înseamnă să nu fii cuminte!

Cu cât încerci mai abitir să fii cuminte, cu atât mai mult trebuie să te prefaci, iar acest lucru nu mai este deloc inocent. Este o încercare calculată de a câștiga iubirea și aprobarea celorlalți, sau cel puțin de a te feri de necazuri. A fi cuminte nu este altceva decât un rol. Printre celelalte roluri se numără a fi puternic („ca un mic soldat curajos", a fi de ajutor „(micul meu ajutor"), a fi drăgălaș („îngerașul meu") și a fi un mic adult („ești un băiat mare"). Mai există și alte roluri, cum ar fi cel de copil invizibil, cel de erou al familiei, cel de țap ispășitor, cel de copil problemă sau cel de clovn.

– Eu am încercat la început să fiu o fetiță cuminte, îmi spune Louise, dar acest lucru mi-a atras o atenție nedorită din partea tatălui meu vitreg. În final, am încercat să devin invizibilă, ca să rămân în siguranță.

Orice rol am încerca, acesta ne înstrăinează de bunătatea noastră înnăscută. Teama fundamentală că *nu merit să fiu iubit* se transformă în convingerea că *trebuie să merit iubirea*. Atunci când ne identificăm cu această convingere eronată, iubirea încetează să mai fie naturală și necondiționată. Din cauza fricii noastre, noi interpretăm iubirea ca pe un premiu pe care trebuie să îl câștigăm prin efort, să îl merităm și să îl obținem, dar numai dacă suntem demni de el.

Noi luăm cu noi rolurile din copilărie în stadiul de adult și continuăm să le jucăm în relațiile noastre. Din păcate, fără bunătatea noastră naturală, noi ne simțim pierduți. Căutăm iubirea în exteriorul nostru. Căutăm un prinț sau o prințesă care să ne salveze de teama noastră fundamentală că nu merităm să fim iubiți. Suntem prinși în capcana nevredniciei și sperăm că va veni cineva din afară să ne salveze.

În filmul *Shrek al treilea,* Frumoasa Adormită, Albă-ca-Zăpada, Rapunzel, Cenușăreasa, Doris Sora Vitregă cea Urâtă și Prințesa Fiona cu mama ei, Regina Lilian, sunt închise într-un turn de către Făt Frumos. Fiona le ațâță pe celelalte prizoniere să își plănuiască evadarea.

– Doamnelor, asumați-vă poziția! spune Albă-ca-Zăpada.

Instantaneu, Frumoasa Adormită adoarme, Albă-ca-Zăpada cade lată, iar Cenușăreasa privește pierdută în gol.

– Ce faceți? strigă Prințesa Fiona.

Frumoasa Adormită dă semne că se trezește și îi răspunde:

– Așteptăm să fim salvate, după care adoarme la loc.

– Vă bateți joc de mine! strigă Prințesa Fiona, indignată.

În filmul *Pretty Woman,* un basm modern, Julia Roberts joacă rolul lui Vivian Ward, o prostituată de la Hollywood angajată de un om de afaceri foarte bogat, Edward Lewis, jucat de Richard Gere, ca escortă pentru niște angajamente sociale. În scurt timp, afacerea se transformă într-o poveste de dragoste. Lewis crede că o salvează pe Ward, dar aceasta are alte idei. În scena finală, Prințul Edward sosește într-o limuzină albă și o strigă pe Prințesa Vivian. El urcă pe scara de incendiu până la apartamentul ei de la ultimul etaj. Când ajunge în sfârșit la ea, o întreabă:

– Ce s-a întâmplat după ce el s-a urcat în turn și a salvat-o?

Vivian îi răspunde:

– Ea l-a salvat la rândul ei.

Victima și salvatorul joacă fiecare câte un rol pentru a câștiga iubirea celuilalt. Ideea este că aceste povești (sau

relațiile noastre) nu se pot termina niciodată cu „și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți" atât timp cât nu ne asumăm înapoi bunătatea primordială. Mulți oameni ne pot ajuta de-a lungul călătoriei noastre. De altfel, chiar avem nevoie de ajutorul lor, dar în ultimă instanță, asumarea propriei bunătăți fundamentale trebuie să fie decizia noastră. Această decizie reprezintă o călătorie în sine, o călătorie a iertării care ne conduce înapoi la iubire.

– Iubirea copilului interior înseamnă să ne iertăm pe noi înșine pentru pierderea inocenței și a bunătății primordiale, spune Louise. Adevărul este că noi am făcut tot ce ne-a stat în puteri ținând cont de informațiile pe care le-am primit în diferitele stadii ale copilăriei noastre. Din păcate, noi continuăm să ne judecăm și să ne condamnăm singuri pentru că nu ne-am descurcat mai bine, pentru că am făcut greșeli, pentru că ne-am abandonat pe noi înșine, pentru că i-am supărat pe alții și pentru că nu am fost niște copii cuminți. Până când nu ne vom ierta pe noi înșine, noi vom rămâne în capcana resentimentelor aparent morale, care nu este altceva decât o închisoare. Iertarea este singura cale de ieșire din această închisoare. Numai ea ne poate elibera.

Îmi închei conversația cu Louise pe tema iertării și a iubirii copilului interior cu o meditație în fața oglinzii. Ea s-a petrecut spontan, dar o voi reconstitui aici. Dacă dorești, o poți practica tu însuți, ca o meditație cu copilul tău interior.

– Încurajează-i pe cititori să facă această meditație în fața oglinzii, îmi spune Louise.

O asigur că voi avea grijă de acest lucru!

Îți recomandăm așadar să faci această meditație în fața unei oglinzi. Plasează-ți palmele pe inimă și inspiră

adânc. Vizualizează-te prin ochii iubirii și adresează-ți cu dragoste următoarele cuvinte:

Merit să fiu iubit și viața mă iubește.
Mă iert pe mine însumi pentru toate momentele
în care mi-a fost teamă că nu merit să fiu iubit.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.

Mă iert pe mine însumi pentru că
m-am judecat și pentru că nu am crezut
în propria mea bunătate primordială.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.

Mă iert pe mine însumi pentru că
m-am simțit nedemn și pentru că
am crezut că nu merit să fiu iubit.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.
Mă iert pe mine însumi pentru toate momentele
în care m-am criticat și m-am atacat singur.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.

Mă iert pe mine însumi pentru că m-am respins
și m-am abandonat singur.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.
Mă iert pe mine însumi pentru că
m-am îndoit de mine însumi și pentru
că nu am avut încredere în mine.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.

Mă iert pe mine însumi pentru toate
greșelile pe care le-am comis.

Merit să fiu iubit și viața mă iubește.
Îmi cer iertare, pentru a putea învăța.
Accept iertarea, pentru a putea crește.
Merit să fiu iubit și viața mă iubește.

Iertarea părinților

– Ce persoană ți-a venit cel mai greu să o ierți? o întreb pe Louise.

– Pe mama și tatăl meu vitreg, dar cel mai mult pe tatăl vitreg.

– Care a fost cel mai mare dar pe care l-ai primit în urma iertării lor?

– Iertarea m-a eliberat.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Ei bine, am fugit dintr-o casă în care predominau violența fizică și abuzurile sexuale. A trebuit să fug, ca să supraviețuiesc. M-am confruntat însă cu noi dificultăți, inclusiv cu noi abuzuri.

– Fuga de acasă nu te poate duce prea departe.

– Așa este. Oricât de mare a fost distanța pe care am pus-o între mine și copilăria mea, respectiv între mine și tatăl meu vitreg, nu am putut scăpa.

– Scăpa de ce?

– De vinovăția enormă pe care o simțeam. Am făcut ce fac toți copiii: m-am învinovățit pe mine pentru tot ce s-a întâmplat. Mai târziu, am dus cu mine această vinovăție în toate relațiile mele adulte. M-am conformat. Am fost o soție devotată. Mi-am trăit viața cât de bine am știut, dar nu trăiam cu adevărat.

– Funcționai, dar nu înfloreai.

– Exact. Iar după ce soțul meu a divorțat de mine, nici măcar nu am mai putut funcționa. Astfel am ajuns să fiu diagnosticată cu cancer vaginal. Acela a fost momentul în care m-am decis să nu mai fug.

– Erai obosită de fugă?

– Da. În plus, știam că boala a fost cauzată de vinovăția mea, de mânia și resentimentele pe care le acumulasem în copilărie din cauza abuzurilor fizice, mentale și sexuale.

– De unde știai acest lucru?

– Așa îmi spunea intuiția, îmi răspunde ea, arătând către inimă. Pentru prima dată în viața mea am fost cu adevărat atentă la ceea ce îmi spunea vocea interioară, și astfel am ajuns la Biserica Științei Religioase, la metafizică și la iertare.

– Iar iertarea te-a eliberat.

– Mă simțeam de parcă aș fi purtat unul din acele ecusoane pe care le primesc deținuții când sunt eliberați condiționat pentru comportament bun, iar iertarea a fost cheia care îmi spunea că pot să îmi dau jos ecusonul și să fiu complet liberă.

– Care a fost primul tău pas către libertate?

– Ei bine, primul pas a fost renunțarea la fugă. Apoi a trebuit să mă uit în oglindă și să mă confrunt cu trecutul meu. Ceea ce s-a întâmplat cu tatăl meu vitreg nu a fost în regulă, dar nici faptul că mă pedepseam încontinuu de atunci.

– Mai devreme sau mai târziu, noi trebuie să optăm între cramponarea de resentimente și eliberare.

– Așa este. La început nu-mi venea să îmi iert tatăl vitreg, dar nici nu mai doream să sufăr de cancer. În plus, îmi doream să mă eliberez de trecut.

– Deci, cum ai ieșit din închisoare?

– Am citit în *Cursul de miracole* că toate bolile se nasc din incapacitatea de a ierta și că iertarea poate vindeca orice vinovăție și orice teamă. Mi-am întrebat intuiția dacă era adevărat, și ea mi-a confirmat cu surle și trâmbițe.

– Și adevărul te-a eliberat!

– Dorința de a ierta mi-a deschis poarta închisorii. Am avut nevoie de mult curaj ca să ies din închisoare, dar am primit foarte mult sprijin de la maeștri și terapeuți excelenți. Aceștia mi-au explicat că iertarea este un act de iubire de sine, deci o făceam pentru mine, nu pentru tatăl meu vitreg.

– În *Cursul de miracole* se spune: „Orice act de iertare este un dar pentru tine însuți."

– A trebuit să iert pentru a mă elibera complet. De aceea, m-am iertat pe mine pentru că am lăsat vinovăția și resentimentele să îmi lezeze corpul, pentru incapacitatea mea de a mă iubi pe mine însămi, pentru rușinea pe care am purtat-o cu mine. Mi-am iertat părinții și trecutul. În schimbul acestei iertări, am primit această viață, cea pe care o trăiesc de circa 40 de ani. Iertarea mi-a oferit șansa de a deveni Louise Hay cea reală. Acesta este marele dar al iertării.

– Amin.

Relația ta cu părinții a fost prima oglindă din viața ta. Capacitatea părinților tăi de a oglindi iubirea către tine a fost influențată de propria lor convingere că merită să fie iubiți și de cât de mult au lăsat viața să îi iubească. Tu ai luat drept adevăr ceea ce au oglindit părinții tăi în fața ta. Dat fiind că a fost prima ta oglindă, ei ți-au influențat

felul în care te privești în toate celelalte oglinzi, adică în toate celelalte relații ale tale. De-a lungul călătoriei către vindecare, tu trebuie să te întorci la prima ta oglindă. Aici, trebuie să înveți să privești cu ochi noi, neumbriți de judecată, vinovăție și resentimente. Atunci când privești cu ochi noi, ceea ce vezi în oglindă se schimbă, iar aceste schimbări sunt reflectate apoi și de celelalte oglinzi.

Nu subestima influența pe care au avut-o părinții tăi asupra vieții tale. Corpul tău a fost creat de corpurile lor. Ei sunt cei care ți-au dat numele, cu care ai ajuns să te identifici atât de tare. Limba lor este limba ta maternă, cel mai probabil. Naționalitatea lor este naționalitatea ta, cel mai probabil. Religia lor este religia ta, cel mai probabil. Este posibil să fi adoptat inclusiv opiniile lor politice, inclusiv prejudecățile lor, inclusiv temerile lor. Oricât de puternică ar fi însă influența părinților tăi asupra ta, nu trebuie să subestimezi nici puterea sacră din interiorul tău, care te mână de la spate să îți trăiești propria viață.

O învățătură minunată legată de părinți provine de la marele poet libanez Kahlil Gibran. În cartea sa, *Profetul,* el ne încurajează „să cunoaștem secretele inimii noastre" și „să ne iubim unii pe ceilalți, fără a transforma însă iubirea într-un nou lanț". El le reamintește părinților:

> Copiii voștri nu sunt copiii voștri.
> Ei sunt fiii și fiicele aspirației Vieții
> de a se cunoaște pe sine.
> Ei vin prin voi, dar nu de la voi.
> Și deși sunt cu voi, nu vă aparțin.

Dacă schimbăm câteva cuvinte, putem adapta acest sfat înțelept la copii, pentru a-i ajuta să își trăiască propria lor viață:

> Părinții voștri nu sunt părinții voștri.
> Ei sunt fiii și fiicele aspirației Vieții
> de a se cunoaște pe sine.
> Voi veniți prin ei, dar nu de la ei.
> Și deși sunt cu voi, nu le aparțineți.

Părinții au fost primele tale oglinzi, dar și primii tăi învățători.

– Noi învățăm foarte multe despre iertare sau neiertare de la părinții noștri, spune Louise.

De regulă, copiii adoptă atitudinile părinților lor, convinși că acestea le aparțin. Ei învață în principal prin imitare, în primii lor ani de viață. Învățăturile părinților au fost prima ta „Biblie", ca să spunem așa. Unele dintre ele ți-au fost utile, dar nu toate. Cu siguranță, trebuie să renunți la o parte din aceste învățături, pentru a-ți auzi propria voce interioară.

Pe când scriam această carte, am conceput împreună cu Louise un program public numit *Viața te iubește.* Unul din modulele sale se referă la atitudinile învățate în sânul familiei și la iertare. În acest modul, explorăm împreună cu cursanții noștri ce i-au învățat părinții acestora despre iertare în timp ce creșteau. În acest scop, am conceput un chestionar, pentru a-i ajuta. Iată câteva întrebări care apar în acest chestionar:

A fost mama ta o persoană iertătoare?
Ce te-a învățat ea despre iertare?

Cum gestiona ea conflictele?
Cum își vindeca ea supărările?
Cum îi informa ea pe ceilalți că i-a iertat?
Cum își cerea ea iertare?
A fost tatăl tău o persoană iertătoare?
Ce te-a învățat el despre iertare?
Cum gestiona el conflictele?
Cum își vindeca el supărările?
Cum îi informa el pe ceilalți că i-a iertat?
Cum își cerea el iertare?

Părinții noștri ne oferă prima ocazie de a practica iertarea. Acest lucru este adevărat, indiferent cât de iubitori au fost. Cursul de iertare începe la nașterea copilului, iar la el participă inclusiv părinții. Acest curs durează 24 de ore din 24, șapte zile pe săptămână, cu pauze foarte scurte, în principal pentru somn. Părinții și copiii sunt în egală măsură profesori și elevi. Curicula este plină de teme noi. Cursanții au zile mai bune și mai proaste, dar fiecare dintre ele reprezintă o nouă oportunitate de a practica iertarea.

Oriunde există iubire, există automat și iertare. Oriunde există iubire, iertarea pare naturală și nici măcar nu are nevoie de un nume. Iubirea înseamnă iertare. Ea dizolvă durerea sufletească înainte ca aceasta să se transforme în otravă. Iubirea vindecă mai rapid decât poate rana să se dezvolte. Ea își cere iertare, astfel încât să nu o apuci pe o cale greșită. Din păcate, noi uităm în mod repetat de iubire, atât față de noi înșine cât și față de ceilalți. Uităm de adevărul fundamental că merităm să fim iubiți și că viața ne iubește. Această uitare ne întunecă vederea

și ne distorsionează oglinda. În astfel de momente, noi avem nevoie de iertare.

Fiecare familie are propria sa poveste a iertării. Ea face parte integrantă din drama umană, dar și din drama noastră personală. Părinții nu se ridică niciodată la înălțimea sinelui lor ideal. De aceea, ei trebuie să învețe să practice iertarea de sine pentru a se putea maturiza, transformându-se în oameni plini de iubire. Copiii trebuie să învețe să își ierte părinții pentru că au fost așa cum au fost și nu s-au ridicat la înălțimea unui ideal; în caz contrar, ei nu se vor maturiza și nu vor deveni adulți sănătoși, liberi să fie una cu sinele lor real. Reține: relația ta cu părinții a fost prima ta oglindă. De aceea:

Ceea ce nu le poți ierta părinților tăi
nu îți poți ierta ție însuți.

Tu îi acuzi pe alții pentru lucrurile
pe care nu le poți ierta părinților tăi.

Tu faci altora exact acele lucruri
pe care nu le poți ierta părinților tăi.

Copiii tăi te vor acuza exact pentru lucrurile
pe care nu le poți ierta părinților tăi.

Eliberarea de durerea sufletească

Este a doua zi în care discut cu Louise despre iertare. Ploaia continuă să cadă asupra orașului San Diego. Vântul bate cu putere. Norii joși se mișcă cu rapiditate pe cer. Când și când, mai apare câte un petic albastru pe cerul

cenușiu. Undeva pe acolo se ascunde și soarele. Am stat în casă aproape tot timpul, continuându-ne lucrul, cu excepția unei scurte călătorii până la un magazin de alimente integrale, în vederea aprovizionării pentru cină. Conversația noastră a fost intensă, plină de revelații și generatoare de vindecare. Întotdeauna poți învăța ceva nou despre iertare. Cu puțină voință poți ajunge foarte departe.

– Louise, ce este adevărata iertare? întreb, sperând să obțin noi revelații.

– Iertarea înseamnă detașare, îmi răspunde ea.

– Detașare de ce?

– De trecut, de vinovăție, de resentimente, de teamă, de mânie – de tot ce nu este iubire.

– Sună frumos.

– Adevărata iertare te face să te simți întotdeauna mai bine, îmi spune ea, zâmbind.

– Deci, ce ne ajută să ne detașăm?

– Ei bine, în cazul meu, lucrul care m-a ajutat cel mai mult a fost înțelegerea copilăriei părinților mei.

– Ce ai aflat?

– Tatăl meu vitreg a avut o copilărie foarte dificilă. Ambii lui părinți l-au abuzat fizic. El a fost pedepsit în mod repetat pentru că nu avea note bune la școală. Fratele lui geamăn a ajuns chiar într-un azil de nebuni. Nu mi-a vorbit niciodată de mama lui. A venit din Elveția în Statele Unite la o vârstă foarte fragedă. A fugit de acasă, la fel ca mine.

– În ce fel te-a ajutat această înțelegere?

– Înțelegerea nu scuză ce s-a întâmplat, îmi răspunde ea categoric, dar mie mi-a oferit o perspectivă nouă. M-a

ajutat să am mai multă compasiune pentru mine însămi, iar mai târziu și pentru el. Dar cel mai mult, m-a ajutat să mă eliberez de convingerea că totul s-a petrecut din vina mea.

– Iertarea chiar înseamnă detașare, îi spun, cugetând asupra acestei afirmații.

– Da, așa este, mă aprobă ea.

Vindecarea este o eliberare de trecut. Trecutul oricărui om include evenimente dureroase și catastrofice. Există o singură modalitate de a supraviețui trecutului: practicarea iertării. Fără iertare este imposibil să îți depășești istoricul personal. Te simți blocat în acesta. Viața ta nu mai progresează, căci ești incapabil să mergi mai departe. Prezentul nu te poate reconforta, căci nu ești integrat cu adevărat în el. Viitorul ți se pare sumbru, căci tu nu poți vedea decât trecutul. În realitate, trecutul nu mai există, dar el nu s-a încheiat în mintea ta. De aceea, tu îți perpetuezi durerea.

Până când nu vei fi capabil să ierți, tu vei continua să îți dai la schimb viitorul contra trecutului. Iertarea te învață că cel care ești cu adevărat nu are nimic de-a face cu ceea ce s-a întâmplat în trecut. Identitatea ta nu este totuna cu experiențele tale. Acestea pot avea un efect important asupra ta, dar nu te definesc. Ceea ce i-ai făcut altcuiva sau ce ți-a făcut el ție nu reprezintă finalul poveștii tale. Atunci când spui: „Eu nu sunt totuna cu trecutul meu" și „Sunt dornic să îmi iert trecutul", tu îți creezi un nou viitor. Iertarea deschide un capitol nou.

Vindecarea este o eliberare de vinovăție. Noi ne spunem: „Ce bine ar fi fost dacă aș fi acționat diferit", sau

„dacă ceilalți ar fi acționat diferit" – „acum aș fi bine". La un moment dat, cu toții ne-am dorit un trecut diferit. Vinovăția este o lecție sumbră, dar nu este o soluție. Atunci când continui să te autopedepsești și să îi ataci pe ceilalți, tu nu schimbi nimic din ceea ce s-a întâmplat. Iertarea nu poate schimba nici ea ce s-a întâmplat în trecut, dar poate schimba semnificația pe care o acorzi acestui trecut. Spre exemplu, în loc să te autopedepsești, tu te poți folosi de trecut pentru a-ți corecta greșelile și pentru a fi cel care ești cu adevărat. Prin urmare, trecutul nu mai este o închisoare, ci devine o poartă deschisă.

– Iertarea m-a învățat că oricât de mult mi-aș fi dorit un trecut diferit, acesta s-a încheiat, îmi spune Louise. Ea m-a învățat să mă folosesc de trecutul meu pentru a învăța, pentru a mă vindeca, pentru a-mi continua creșterea și pentru a-mi asuma responsabilitatea pentru viața mea din prezent.

Marea diferență în viața ta nu este dată de ceea ce s-a întâmplat în trecut, ci de ceea ce faci cu trecutul tău în momentul prezent.

– Momentul prezent este punctul de putere al fiecăruia, spune Louise. Tu nu poți crea decât în acest moment.

Iertarea te ajută să îți schimbi relația cu trecutul, fapt care îți schimbă inclusiv relația cu prezentul și cu viitorul.

Vindecarea este o eliberare de teamă. *Cursul de miracole* prezintă o imagine extrem de grafică și profund tulburătoare a minții incapabile de iertare. Iată ce spune el în Lecția 121: „Iertarea este cheia fericirii":

> Mintea incapabilă de iertare este plină de teamă și nu oferă iubirii niciun pic de spațiu, niciun loc în care să își întindă senină aripile pentru a se înălța mai presus de agitația acestei lumi. Mintea incapabilă de iertare este tristă și nu are nicio speranță de vindecare și de eliberare de durere. Ea suferă și se complace în mizerie, rătăcește prin întuneric, incapabilă să vadă ceva și convinsă că în față o așteaptă numai pericole.

Fără iertare, teama nu poate dispărea.

– Atunci când spun: „Nu pot ierta", oamenii doresc să spună de regulă: „Nu sunt dispus să iert", îmi spune Louise. Iar motivul pentru care nu sunt dispuși să ierte este că se tem de iertare.

Majoritatea temerilor legate de iertare sunt teoretice, după cum îmi place mie să spun. Ele se nasc înainte de a practica iertarea, dar dispar de îndată ce o practici. Spre exemplu, nimic nu poate fi mai departe de adevăr decât teama că iertarea te poate face slab sau vulnerabil. Iertarea te eliberează. Într-o manieră similară, ea nu este totuna cu uitarea lucrurilor întâmplate în trecut, ci doar te învață să nu uiți să trăiești inclusiv în prezent.

În ultimă instanță, teama de iertare nu este nici pe departe la fel de înspăimântătoare precum teama de neiertare. Este mult mai înfricoșător să te cramponezi de suferința ta decât să te detașezi de ea. Este mult mai înfricoșător să te cramponezi de autopedepsire decât să te vindeci și să te trezești. Perpetuarea suferinței este dureroasă. De bună seamă, este normal să îți deplângi trecutul. Fără o perioadă suficientă de doliu este imposibil să pui capăt suferinței. Există însă un moment în care nedetașarea de suferință echivalează cu decizia de a continua să suferi cu orice chip. În sine, suferința nu îmbunătățește cu nimic

se activează, și procesul de vindecare începe. Voința ta orchestrează acest proces și îți scoate în cale oamenii și ajutorul de care ai nevoie de-a lungul călătoriei. Dacă vei continua să îi spui da iertării de-a lungul fiecărui pas al acesteia, călătoria ta către vindecare te va conduce de la trecut la prezent, iar apoi către un viitor complet nou.

Practica spirituală pe care ți-am pregătit-o în acest capitol este intitulată *Scala iertării*. Ea te va ajuta să îți cultivi voința necesară pentru a experimenta iertarea totală. Scala iertării este o scală de la 0 la 100%. Alege o persoană asupra căreia dorești să te focalizezi. Te poți alege inclusiv pe tine, ceea ce este întotdeauna o idee foarte bună. Alternativ, poți alege pe altcineva, inclusiv o persoană cu care nu ai avut decât o altercație minoră. Dacă te vei gândi puțin, vei constata că nu există nimeni în viața ta față de care să nu ai o nemulțumire cât de mică.

Pregătește-te ca pentru o meditație. Centrează-te, respiră adânc și lasă-ți corpul să se relaxeze complet. Focalizează-ți atenția asupra persoanei alese. Când te simți pregătit, întreabă-te: „Cât de mult am iertat această persoană, pe o scală de la 0 la 100?" Reține primul tău răspuns. Fii cât se poate de onest. Scopul exercițiului de față nu este să fii bun, spiritual sau amabil. Nu încerca să joci un rol. Scopul tău este să te eliberezi complet. Orice răspuns este bun, căci îți oferă un material de lucru.

Să spunem că te-ai ales chiar pe tine și că ți-ai acordat o valoare de 72%. Mai întâi de toate, observă ce înseamnă să te afli pe acest nivel. În ce fel îți afectează acest scor modul în care îți trăiești viața? Cum îți afectează el

fericirea, sănătatea și succesul? Dar relațiile cu ceilalți, capacitatea ta de a trăi intimitatea, de a avea încredere și de a ierta? Dar relația ta cu alimentația, cu abundența, cu banii, cu creativitatea și cu spiritualitatea?

Pasul următor constă în a urca această valoare de la 72% la 80%. Dacă preferi, poți ridica valoarea cu câte un procent o dată. Când ai ajuns la 80%, afirmă: *Sunt dornic să mă iert în proporție de 80%.* Repetă de mai multe ori această frază și monitorizează-ți răspunsurile. Observă-ți reacțiile fizice, sentimentele și gândurile. Rămâi pe acest nivel până când devine confortabil. Continuă apoi să urci de-a lungul scalei, mai întâi la 85%, apoi la 90% și în sfârșit la 95%.

Fiecare pas pe care îl faci de-a lungul Scalei iertării te ajută să te eliberezi de teama fundamentală că *nu meriți să fii iubit* și să experimentezi adevărul fundamental că *meriți să fii iubit.* Fiecare pas te ajută să înțelegi că viața te iubește și că ea își dorește să te eliberezi de vinovăție, de durere și de teamă. Fiecare pas în sus te ajută să experimentezi o stare de grație, de vindecare și de inspirație, de care veți beneficia și tu, și ceilalți.

Imaginează-ți că ai ajuns la valoarea de 100%. Spune-ți: „Sunt dornic să mă iert pe mine însumi în proporție de 100%." Scala iertării este un exercițiu de amplificare a voinței de a te elibera de blocajele în calea iertării și de a experimenta iubirea. Într-un fel, tu exersezi iertarea propriu-zisă. Chiar dacă este un simplu act de imaginație, nu trebuie să uităm că aceasta poate fi extrem de puternică. „Imaginația este totul. Ea este un preambul al lucrurilor bune care ne așteaptă", a spus Albert Einstein. Și chiar așa este.

Noi îți recomandăm să aplici Scala iertării pentru a-ți evalua nivelul iertării de sine și al iertării celorlalte persoane din viața ta. Întreabă-te:

Cât de mult m-am iertat pe mine însumi, pe o scală de la 0 la 100%?

Cât de mult mi-am iertat mama, pe o scală de la 0 la 100%?

Cât de mult mi-am iertat tatăl, pe o scală de la 0 la 100%?

Cât de mult mi-am iertat frații, pe o scală de la 0 la 100%?

Cât de mult mi-am iertat prietenul, fostul partener de cuplu, vecinul, pe o scală de la 0 la 100%?

Cât de mult i-am iertat pe toți oamenii, pe o scală de la 0 la 100%?

Începe întotdeauna cu întrebarea: „Cât de mult m-am iertat pe mine însumi sau cât de mult am iertat persoana cutare, pe o scală de la 0 la 100%?" Acordă persoanei o valoare pe Scala iertării, iar apoi avansează în sus, pas cu pas. Chiar și o ascensiune cu un singur procent de-a lungul Scalei iertării te poate ajuta să te eliberezi de trecut și să îți creezi un viitor mai bun.

Noi te încurajăm să practici acest exercițiu o dată pe zi, timp de șapte zile. De-a lungul acestora, observă ce se întâmplă în viața ta, cum te manifești, cum reacționează ceilalți oameni față de tine. Observă micile miracole care încep să apară în viața ta. Unul din motivele pentru care foarte mulți oameni descriu iertarea ca pe un miracol este că atunci când ierți pe cineva sau o anumită situație, se

schimbă nu numai relația ta cu persoana sau cu situația respectivă, ci și cea cu ceilalți oameni și cu viața însăși.

Eu și Louise credem că Scala iertării este un exercițiu foarte puternic. De aceea, îți recomandăm cu tărie să nu faci singur acest exercițiu dacă ai experimentat în trecut traume dificile. Apelează la asistența unui prieten de încredere, a unui terapeut sau a unui antrenor. Fii întotdeauna blând cu tine însuți. Iertarea este o expresie a iubirii și ar trebui să fie un proces plin de iubire. Iubirea este o putere vindecătoare care ne conduce înapoi la starea noastră de inocență. Ea este o călătorie înapoi acasă.



CAPITOLUL 5



Fii recunoscător acum

Trezește-te în zorii zilei cu inima înaripată
și mulțumește pentru această nouă zi
în care ai oportunitatea de a iubi.

KAHLIL GIBRAN, *OPERE COMPLETE*

Ghici care este primul lucru pe care îl face Louise Hay dimineața, imediat după ce se trezește? Ei bine, nu se spală pe dinți și nu merge la toaletă. Și în niciun caz nu dansează rumba! Nu vreau să spun că nu face niciunul din aceste lucruri dimineața, dar nu le face înainte de orice altceva.

– Când mă trezesc dimineața, înainte de a-mi deschide ochii, îmi place să îi mulțumesc patului pentru somnul odihnitor pe care mi l-a oferit, spune Louise.

Te întreb, dragă cititorule, pe cine altcineva mai cunoști care face acest lucru? Imaginează-ți cum ar fi să îți începi ziua într-o stare de recunoștință, chiar înainte de a-ți deschide ochii.

– Louise, ești singura persoană pe care o cunosc care îi mulțumește patului ei pentru că a dormit bine peste noapte, îi spun.

– Ei bine, sunt încântată că ai întâlnit în sfârșit pe cineva care face acest lucru.

– Nu este ceva normal, nu-i așa? insist eu.

– Pe mine nu m-a interesat niciodată să fiu normală, mă contracarează ea.

– Normalitatea este oricum supraestimată.

– Așa cred și eu.

– Deci, când ai început pentru prima oară să îi mulțumești patului pentru somnul bun de peste noapte?

– O, nu știu, îmi răspunde ea, ca și cum ar face acest lucru dintotdeauna.

– Acum 30 de ani, 40 de ani?

– Cu foarte mult timp în urmă, mă trezeam din somn și îmi spuneam: *La naiba! Începe o altă zi!*, îmi spune ea râzând în hohote.

– Pare o afirmație foarte puternică!

– Chiar este, recunoaște ea, și nu-i de mirare că aveam zile foarte proaste!

Așadar, Louise își începe ziua într-o stare de recunoștință.

– Este o modalitate perfectă de a-ți începe ziua, îmi spune ea.

La fel ca în cazul afirmațiilor, ea nu se limitează însă la o ședință de zece minute de recunoștință, după care uită

complet de aceasta, văzându-și de treburi. Dimpotrivă, cultivă starea de recunoștință de-a lungul întregii zile, orice ar face. În acest scop, are lipite pretutindeni cartonașe care să îi aducă aminte de ea. Spre exemplu, sub oglinda din baie există un cartonaș pe care scrie cu litere aurii *Pentru ce ești recunoscătoare astăzi?* Louise practică recunoștința în mod conștient și deliberat, exprimându-și-o constant față de toată lumea și față de orice situație.

– Louise, să știi că te-am urmărit! îi spun.

– Chiar așa? se preface ea că nu știe.

– Da. Și am constatat că te afli într-un dialog constant cu viața.

– Chiar așa?

– Da. Vorbești cu patul, cu oglinda, cu ceașca de ceai, cu vasul ce conține micul dejun, cu calculatorul, cu mașina, cu hainele tale – practic cu orice.

– Așa este, îmi răspunde ea cu mândrie.

– Și cel mai des le spui lucrurilor: „Mulțumesc".

– Ei bine, îi sunt recunoscătoare mașinii mele pentru că merge bine, calculatorului meu pentru că mă conectează cu prietenii și hainelor mele pentru că îmi place să le port.

– Eu cred că duci o viață fermecată.

– Adevărul este că sunt binecuvântată.

Louise nu s-a simțit însă întotdeauna binecuvântată.

– A fost o vreme când nu mă simțeam recunoscătoare pentru absolut nimic, îmi spune ea. La acea vreme nici nu-mi trecea prin minte să practic recunoștința, căci nu credeam că am vreun motiv să fiu recunoscătoare.

Primul ei exercițiu de recunoștință, îmi povestește ea, a fost ca și cum ar fi încercat o afirmație nouă. Nu i s-a

părut real și nici nu a părut să dea vreun rezultat. Din fericire, lucrurile s-au schimbat între timp.

– Recunoștința mi-a deschis ochii și mi-a permis să văd lumea dintr-o altă perspectivă, îmi explică ea. Prin transformarea recunoștinței într-o rugăciune zilnică – *îți mulțumesc, viață; îți mulțumesc, viață* – am învățat să am încredere din nou în viață. Am simțit din nou că merit să fiu iubită și am început să constat că viața chiar mă iubește.

Ascultând-o pe Louise cum vorbește despre recunoștință, mi-am adus aminte de un principiu numit încredere elementară. Aceasta este întrețesută în însăși urzeala Sinelui nostru Necondiționat. Ea îi permite sufletului-pasăre să își întindă aripile și să zboare. Sufletul-pasăre are încredere în aer. El știe că forțe invizibile îl țin deasupra. Simte Unitatea cu tot ceea ce există. Își amintește că *este iubit*. Știe că *merită să fie iubit*. Pe măsură ce uităm de Sinele nostru Necondiționat, noi simțim o îndoială elementară, o neîncredere. Îndoiala elementară se naște din simțul separării noastre percepute. Noi ne întrebăm: *Oare sunt iubit?*, și ne temem că *nu merităm să fim iubiți*.

Încrederea elementară este esențială în primii ani ai copilăriei. În cartea sa clasică, *Copilăria și societatea*, Erik Erikson identifică opt etape ale dezvoltării psihosociale, fiecare bazându-se pe încheierea etapelor anterioare. Prima etapă, Încrederea Esențială versus Neîncrederea Esențială, are loc între naștere și vârsta de doi ani. Încrederea esențială este încurajată și întărită de iubirea și atenția acordată copilului de părinți. Neîncrederea se naște din lipsa de iubire și de atenție a părinților. Dacă nu este rezolvată, ea poate conduce mai târziu la o *criză de identitate*, expresie concepută pentru prima dată chiar de Erikson.

După cum scrie D. W. Winnicott, psihologul și pediatrul englez care a creat teoria atașamentului în dezvoltarea copilului: „La început, copilul are o nevoie absolută de a trăi într-un mediu plin de iubire, care să îi cultive tăria." Winnicott a recunoscut că încrederea esențială și mediul sigur sunt fundamentale pentru ca bebelușul să experimenteze „simțul existenței", după cum l-a numit el. Acest simț al existenței este o experiență esențială pentru ceea ce Winnicott a numit Sinele Real (adică ceea ce eu numesc Sinele Necondiționat). Fără această susținere, Sinele Real este înlocuit de un Sine Fals care acționează ca o mască, respectiv ca un mecanism de autoapărare într-un mediu nesigur și lipsit de iubire.

Maestrul spiritual A. H. Almaas a scris foarte mult despre „proprietățile vindecătoare" ale încrederii esențiale în copilărie, dar și în stadiul de adult. El descrie această încredere ca pe o senzație că ești „sprijinit de realitate". Încrederea esențială ne învață că „viața este prin excelență binevoitoare" și ne ajută să ne detașăm de imaginile, identificările, convingerile și ideile false care ne fac să ne simțim neiubiți și nevrednici. Încrederea esențială este credința într-o „forță de optimizare" care ne ajută să ne angrenăm în viață și să fim „curajoși și autentici".

În cartea sa, *Fațetele Unității*, Almaas scrie:

> Dacă avem într-adevăr această încredere, această relaxare interioară profundă, noi ne putem trăi viața cu iubire și apreciere, bucurându-ne de ceea ce ne oferă Universul și manifestând bunătate și compasiune față de ceilalți și de noi înșine. Fără ea, ne trăim viața într-un mod defensiv, în conflict cu ceilalți

oameni și cu noi înșine, egocentric și fără altruism. Descoperirea adevărului esențial constă în reconectarea cu starea noastră naturală de care ne-am separat.

– Îmi place cum sună această încredere esențială, îmi spune Louise când îi povestesc despre ea.

– Și mie.

– Crezi că ea există în noi toți?

– Da.

– De unde vine ea?

– De la Unitate, care este căminul nostru, îi răspund.

– Ce se întâmplă cu încrederea esențială?

– Nimic propriu-zis. Ea nu dispare niciodată. Trăiește de-a pururi în interiorul nostru, dar percepția noastră o ocultează.

– La fel ca norii care ascund soarele, spune Louise.

– Practicarea recunoștinței este una din modalitățile prin care putem face ca soarele să reapară pe cerul nostru interior, îi sugerez.

– Recunoștința m-a ajutat să îi spun din nou da vieții, îmi răspunde ea.

– Recunoștința ne ajută să avem din nou încredere, adaug eu.

– Tot ce avem nevoie provine de la Inteligența Infinită Unică, continuă Louise. Toată călăuzirea, toată vindecarea și tot ajutorul. Pentru toate acestea, mă simt profund recunoscătoare.

– Amin.

Darul totalității

Data pe care mi-am propus-o pentru a începe să scriu la această carte este 21 ianuarie. Mi-am însemnat această dată în calendar încă din luna octombrie. Acest lucru mi-a oferit timpul necesar pentru a crea un spațiu în programul meu astfel încât să pot scrie fără întreruperi. Cu câteva zile înainte de această dată s-a întâmplat însă ceva neașteptat. M-am trezit cu o durere de fund. Fesa mea stângă a început să mă doară. Nervul care cobora de-a lungul piciorului stâng a devenit foarte iritat. Am încercat să îmi văd de viață, dar nu am reușit. Am avut o consultație la un fizioterapeut și două ședințe la un chiropractician. Am încercat cu orice chip să fac durerea să dispară, dar ea s-a înrăutățit.

Când mă așezam la masa de scris, aveam dureri foarte mari. Mușchii din fesa mea stângă erau contractați și sensibili. O văpaie de foc trecea în sus și în jos prin nervul meu sciatic de-a lungul piciorului meu stâng. Transpiram constant. Mă simțeam un animal rănit și mă temeam că nu voi reuși să mă apuc de scris. Data limită pe care o aveam de la editură nu îmi permitea nicio amânare. Din fericire, durerea s-a mai diminuat pe măsură ce am început să scriu. Faptul că m-am așezat pe mai multe perne moi a contribuit la această ușurare. Mi-am programat noi ședințe la fizioterapeut și la un chiropractician craniosacral. Îmi doream din toată inima ca durerea să dispară, dar ea nu a făcut decât să crească în intensitate.

De ce tocmai acum? m-am întrebat. Aveam o stare de sănătate generală bună. Nu căzusem din pat. Nu rămăsesem blocat într-o postură de yoga. Peste toate, trebuia să

scriu cartea cu orice preț, așa că momentul apariției durerii era pe cât de neconvenabil, pe atât de semnificativ. M-am rugat să dispară, dar nu s-a întâmplat nimic. În cele din urmă, prin minte mi-a trecut gândul că această durere nu era o întrerupere a programului meu, ci *chiar* programul meu. Trebuia să o tratez cu o atitudine ceva mai pozitivă. Și cu cine altcineva mai bun aș fi putut vorbi despre acest lucru decât cu Louise Hay?

Două zile mai târziu, am început să discut cu ea pe Skype. I-am povestit despre sciatica mea. A fost imediat de acord cu mine că momentul în care m-a apucat aceasta era semnificativ.

– Orice carte pe care o scriu este o călătorie vindecătoare pentru mine, mi-a spus ea.

Și pentru mine la fel. Toate cărțile mele m-au condus de-a lungul unor călătorii care nu s-au derulat niciodată conform planului inițial. Cel puțin, nu cel propus de mine în mod conștient. De multe ori, a trebuit să mă rătăcesc pentru a-mi regăsi calea. În toate aceste călătorii am găsit comori și o fericire neașteptată.

– Ei bine, ce simți în legătură cu această sciatică? m-a întrebat Louise.

– Nu mi-o doresc și nu-mi place, i-am răspuns.

– Deci, îți dorești să dispară.

– Da.

– Te temi?

– Da.

– De ce te temi?

– Mă tem să nu mă îngraș pentru că nu pot face exerciții. Nu este o teamă foarte profundă, dar este primul lucru care îmi trece prin minte!

– Nu-ți judeca teama.

– Mulțumesc, îi răspund, recunoscător pentru sfat.

– De ce altceva te mai temi?

– Mă tem că va dura de-a pururi.

– Te temi că ești prins într-o capcană.

– Așa este.

– Bine. Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să îți dizolvi această teamă.

– Cum să fac acest lucru?

– Cu iubire.

Atitudinea mea de până acum a fost una de judecată. Mi-am tratat sciatica la fel ca pe o problemă. Am simțit că ceva nu era în regulă cu mine. Momentul nu era deloc fericit. Respingeam această experiență. Nu eram deschis față de ea. Eram ocupat. Și peste toate, mă temeam. Ba am mai cules câteva temeri în plus de-a lungul drumului. Când i-am povestit unui prieten de sciatica mea, mi-a spus că tatăl lui fusese nevoit să se pensioneze dintr-o cauză similară. Un alt prieten mi-a spus că iubita lui avea sciatică de când era adolescentă și că nimeni și nimic nu a putut-o vindeca.

Louise m-a încurajat să îmi schimb atitudinea față de sciatică.

– Nu o transforma într-o problemă, mi-a spus ea. Afirmă că din această situație va ieși ceva bun.

Cu ajutorul sfatului înțelept al lui Louise, mi-am suspendat judecata. Am început să îmi tratez boala ca pe o experiență, nu ca pe o problemă. M-am decis să nu îi opun rezistență și să cooperez cu ea. În scurt timp, am constatat că teama mea s-a diminuat considerabil. Chiar

și durerea parcă s-a mai redus. În următoarele două săptămâni, am trecut de la o durere evaluată la 100% la una evaluată la 90%, apoi la 75%.

Louise m-a încurajat de asemenea să îmi aleg cu atenție cuvintele atunci când vorbesc despre sciatica mea.

– Fiecare celulă a corpului tău reacționează la ceea ce gândești și ce spui, mi-a comunicat ea.

Afirmațiile negative se pot răspândi ca un virus atunci când ești bolnav sau nefericit. „Cum te simți?", te întreabă prietenii. „Nu mă simt bine", le răspunzi. Acest răspuns este o afirmație. La fel și „mă doare". În scurt timp, toți prietenii tăi află ce problemă ai și încep să te sune regulat ca să afle cum te mai simți. „Sunt încă bolnav, le răspunzi. Astăzi m-a durut mai rău." Subit, începi să transmiți sute de astfel de mesaje de-a lungul unei zile, iar corpul tău le aude pe toate.

În cartea ei, *Gândurile inimii,* Louise scrie: „Corpul, ca orice altceva, este o oglindă a gândurilor și convingerilor tale interioare." Ea afirmă că atitudinea cea mai vindecătoare este aceea de receptivitate la mesajele corpului.

– Durerea este adeseori un semn că nu asculți un mesaj, mi-a spus Louise. De aceea, începe cu afirmația: *„Doresc să înțeleg mesajul."* Fii atent și lasă corpul să îți vorbească. Cere-i iertare pentru că l-ai ignorat până acum și spune-i că de acum înainte vei fi mult mai atent. Fii recunoscător corpului tău pentru că încearcă să îți comunice ceva. El nu încearcă să îți îngreuneze viața, ci dimpotrivă, încearcă să te ajute. El nu este împotriva ta, ci te învață cum să te iubești pe tine însuți și cum să lași viața să te iubească.

Acum câteva săptămâni, în timp ce m-am îmbarcat într-un avion ca să merg la San Diego să o vizitez pe

Louise, am citit *Când totul pare să se destrame,* de Pema Chödrön, o maestră budistă tibetană. Ea își citează în carte un discipol, care i-a spus: „Natura lui Buddha, abil deghizată ca teamă, ne dă un șut în fund ca să devenim mai receptivi la ea." Mesajul mi s-a părut foarte adecvat pentru posteriorul meu (te rog să remarci să nu am folosit cuvântul *durere)* și pentru mine. În timpul vizitei la Louise, aceasta m-a încurajat să ascult mesajul sciaticei mele. Cu această ocazie, am avut cu ea câteva conversații superbe despre eliminarea vechilor dureri, iertarea vechilor răni, viața trăită în prezent, cultivarea receptivității și, desigur, acceptarea iubirii vieții.

Încet, dar sigur, am reușit să mă împrietenesc cu sciatica mea. Într-o dimineață, în timpul unei meditații, prin minte mi-a trecut o întrebare: *„Cum m-aș comporta dacă nu m-aș teme de această sciatică?"* Contemplația acestei întrebări mi-a redus imediat inflamația sistemului nervos. Corpul meu a început să se simtă mai confortabil. Durerea a scăzut din nou, mai întâi la nivelul de 60%, apoi la 50%, și chiar la 45%. Am început să mă simt astfel din ce în ce mai puțin speriat și din ce în ce mai deschis în fața călăuzirii și inspirației.

– Primul lucru pe care doresc să îl faci în fiecare dimineață este să îi mulțumești corpului tău pentru tot ce face pentru a se vindeca singur, mi-a spus Louise.

– Îmi pare rău, dar nu pot face asta, i-am răspuns.

– De ce?

– Păi, primul lucru pe care îl fac dimineața este să îi mulțumesc patului meu pentru somnul odihnitor de peste noapte.

– Cine te-a învățat asta? m-a întrebat ea râzând.

– Cineva pe care îl iubesc și îl respect foarte mult.

– Ei bine, mie una mi se pare o persoană foarte înțeleaptă, mi-a spus Louise cu un zâmbet pe față.

– Chiar este.

– Amintește-ți întotdeauna că organismul tău își dorește să se vindece. Prin faptul că îi mulțumești corpului tău pentru ceea ce face, tu îl ajuți să se vindece.

Louise mi-a prescris una din afirmațiile ei favorite: *Ascult cu iubire mesajele corpului meu.* Am integrat imediat această afirmație în meditațiile mele de zi cu zi. În scurt timp, m-am simțit inspirat să îmi programez mai multe ședințe cu buna mea prietenă Raina Nahar, o maestră de Reiki și vindecătoare din Londra. Fizioterapeutul meu m-a încurajat să fac de asemenea Pilates. Am comandat imediat un aparat cu benzi elastice, nu foarte elegant, dar foarte eficient pentru exercițiile fizice din antrenamentul Pilates. Mi-a venit câteva zile mai târziu. Am acceptat de asemenea două sfaturi date de prietenii mei, și m-am întâlnit cu un osteopat local, Finn Thomas, și cu un nou fizioterapeut, Alan Watson. Amândoi m-au ajutat în mod semnificativ să îmi vindec sciatica.

Cu tot programul meu neașteptat și încărcat, cu noile vizite la diferiți specialiști și cu tot disconfortul fizic resimțit, am reușit totuși să scriu această carte, respectându-mi termenele limită. În timp ce scriu aceste cuvinte, senzațiile pe care le percep la nivelul nervului meu sciatic continuă să se reducă. Nu au dispărut totuși, ceea ce înseamnă că încă mai am anumite mesaje de primit. Faptul că am scris cartea *Viața te iubește* m-a ajutat să mă iubesc pe mine însumi într-un mod nou, să fiu mai deschis și mai receptiv în fața vieții, lăsând-o să mă iubească

așa cum știe ea. Așa cum spuneam, este o călătorie, și mă simt recunoscător pentru ea.

Calea adevărului

– Când am fost diagnosticată pentru prima dată cu cancer, nu am avut deloc o atitudine vindecătoare, îmi spune Louise.

– Ce fel de atitudine ai avut? o întreb.

– Mă temeam foarte tare.

– De ce te temeai?

– Acum 40 de ani, cancerul era o condamnare la moarte.

– Deci, te temeai de moarte?

– Da. În plus, eram plină de superstiții.

– Ce vrei să spui cu asta?

– Ei bine, eram convinsă că boala era un semn că eram o persoană rea, care și-a trăit greșit viața.

– Cum ți-ai schimbat atitudinea?

– Am primit foarte mult ajutor.

– Nimeni nu se vindecă singur.

– Adevăratul miracol a fost voința mea de a mă vindeca.

– Cum așa?

– Când m-am simțit gata să fac tot ce trebuie pentru a mă vindeca, am fost ghidată exact la oamenii care m-au ajutat cel mai mult.

– Îmi poți da un exemplu?

– În cartea *Poți să-ți vindeci viața,* povestesc cum după ce am aflat de reflexologia piciorului mi-am propus să găsesc un practicant. În acea seară, am participat la o serie de conferințe locale. De regulă stăteam în față, dar acum

am simțit imboldul de a mă așeza în spate. Nu doream să fac acest lucru, dar ceva din interiorul meu m-a determinat să procedez astfel. De îndată ce m-am așezat, un bărbat a venit și s-a așezat lângă mine. Era un reflexolog și făcea vizite la domiciliu. Așa că l-am angajat imediat!

– Ce frumos!

– Ca printr-o întâmplare, cele mai bune cărți îmi cădeau în poală, auzeam de conferințe ținute în imediata apropiere și întâlneam cei mai interesanți oameni.

– Erai călăuzită pe cale.

– Da. Era o cale a adevărului, și toate piesele de puzzle s-au aranjat în final.

– Ce crezi că te-a condus de-a lungul acestei căi?

– Intuiția mea, îmi răspunde Louise, arătând către piept.

– Slavă cerului că există intuiția, îi spun, zâmbind.

– Am învățat rapid să am încredere în intuiția mea, datorită acelor mici miracole și coincidențe care mi se întâmplau.

– Sună ca și cum un plan mai mare avea grijă de tine.

– Așa este. După șase luni, doctorii mei mi-au confirmat că am intrat în remisiune. Oricum, eu știam fără nicio îndoială că boala a dispărut complet din mintea și din corpul meu.

În anul 1999, am scris o carte despre creșterea și evoluția personală, pe care am intitulat-o *Schimbarea se întâmplă!* Am explorat în ea puterea încrederii și felul în care ne poate ajuta aceasta în momentele cele mai grele, dar și în cele mai bune. Ascultând povestea lui Louise, mi-am adus aminte cât de ușor poate încrederea să transforme frica în

iubire și cât de departe ne poate conduce calea încrederii de-a lungul celor mai profunde și mai minunate călătorii vindecătoare. La doi ani după ce am scris *Schimbarea se întâmplă!*, am primit un email de la o cititoare pe nume Jenna, care mi-a relatat propria ei călătorie vindecătoare. Iată ce mi-a scris ea:

Stimate domnule Holden,

Sunt o femeie de 42 de ani care trăiește în New York. Acum câteva luni (acum mi se par ani) am fost diagnosticată cu cancer la sân. Lumea mea s-a oprit atunci în loc. A fost o călătorie foarte lungă. Foarte mulți oameni m-au ajutat de-a lungul ei. Au existat și miracole. Multe. Unul a fost chiar găsirea cărții dumneavoastră pe un scaun gol în metrou, într-o zi.

Când am luat în mână cartea dumneavoastră, o voce interioară mi-a spus: „Acesta este un cadou pentru tine." M-am uitat la titlu și am zâmbit. Acesta era perfect, căci sintetiza exact ceea ce simțeam în legătură cu viața mea. „Exact de asta aveam nevoie acum", mi-am spus. În săptămânile care au urmat am citit și am recitit cartea dumneavoastră. Am păstrat-o tot timpul în poșeta mea. Acasă, stătea pe noptiera de lângă dormitor. O luam cu mine la cabinetul doctorului. Cartea dumneavoastră a fost tovarășa mea cea mai bună. A fost prietena mea.

Ieri, am primit verdictul doctorului. Mi-a spus că am scăpat complet de cancer. Sunt din nou sănătoasă, dar mă simt diferit. Acum mă simt bine inclusiv sufletește, nu doar trupește. Întreaga experiență

m-a ajutat să percep lucrurile diferit. Mă refer la *absolut totul* – chiar și la titlul cărții dumneavoastră. Vedeți dumneavoastră, multă vreme am crezut că citesc o carte intitulată *Se întâmplă multe porcării*[6]! Titlul mi s-a părut perfect la început! În fiecare zi, de cel puțin zece ori, luam cartea *Se întâmplă multe porcării* și citeam un capitol nou. Chiar am recomandat cartea (cu acest titlu) tuturor prietenilor mei.

Abia ieri, în timp ce veneam acasă cu metroul de la doctor, am observat pentru prima dată care este titlul real al cărții dumneavoastră.

Îmi place și mai mult acest titlu nou! Mi se pare perfect, căci sintetizează ceea ce simt acum în legătură cu viața mea.

Vă mulțumesc,
Jenna

„Atunci când te temi, este un semn sigur că ai încredere în egoul tău", am scris în *Schimbarea se întâmplă!* (scris cu f[7]). Egoul, care este simțul sinelui separat, are dificultăți în a înțelege ce este încrederea, căci aceasta nu poate fi simțită decât atunci când ești aliniat cu sufletul tău. În *Schimbarea se întâmplă!* am scris:

> Egoului i se pare că încrederea este ca mersul pe bârnă în afara corabiei[8]: un fel de marș al morții, căci

[6] *Shit Happens,* prin comparație cu *Shift Happens.* (n. tr.)
[7] Vezi nota anterioară. (n. tr.)
[8] Formă de tortură practicată de pirați. (n. tr.)

> încrederea te conduce dincolo de percepțiile egoului, către un câmp al unor posibilități mai mari. Ea invocă sinele tău superior și îți oferă un acces la potențialul nelimitat al Sinelui tău Necondiționat. Cu ajutorul încrederii, orice devine posibil.

Încrederea nu este doar o gândire pozitivă, ci este un mod de a fi. În expresia ei cea mai înaltă, ea este o calitate a conștiinței care îi aparține Sinelui tău Necondiționat. Încrederea te ajută să înțelegi că chiar dacă viața ta se destramă, nu *tu* ești cel care te destrami. Esența ta este întotdeauna în siguranță. Ceea ce se destramă este simțul identității tale, egoul tău, cu toate planurile, speranțele și așteptările sale. „Viețile se destramă atunci când trebuie reconstruite", scrie Iyanla Vanzant în *Pacea născută din cioburi.*

În timp ce mă pregăteam să scriu acest capitol, am primit vestea că buna mea prietenă Sue Boyd a fost internată la Spitalul din Bristol, în stare de comă. Era diagnosticată cu encefalită, iar medicii nu erau siguri că va supraviețui. Doctorii ne-au spus că chiar dacă, printr-un miracol, Sue își va recăpăta cunoștința, ea avea să sufere leziuni severe ale creierului. Prietenii lui Sue au înființat imediat un cerc de rugăciune. După câteva zile, am auzit că Sue s-a trezit. I-am făcut o vizită la Spitalul din Bristol de îndată ce am putut. Am simțit o ușoară ezitare când am ajuns în fața salonului ei. Nu știam la ce să mă aștept. Mă temeam să nu o găsesc pe Sue într-o stare îngrozitoare. Nu aveam însă de ce să-mi fac griji.

Sue stătea ridicată în pat. Două asistente se aflau lângă ea, iar ea le spunea ceva, făcându-le să râdă.

– Uau, bătrâne, mă bucur atât de mult să te văd, mi-a spus ea, zâmbindu-mi.

Eu și Sue ne știm de 20 de ani. Sue este o iubire ambulantă. Orice om care o cunoaște ar fi de acord cu această descriere. Ea este o prietenă de suflet a mea. De-a lungul timpului, ne-am împărtășit reciproc foarte multe din călătoria noastră spirituală. În acea zi, am văzut-o pe Sue făcând primii ei pași, cu ajutorul asistentelor.

– Parcă nu ar fi picioarele mele, le-a spus ea.

Am ascultat povestea lui Sue.

– Ce surpriză! mi-a spus ea. Nu aș fi crezut niciodată că mi se poate întâmpla așa ceva.

Mai târziu, a adăugat, pe un ton categoric:

– Am încredere că există un plan mai mare, cu beneficii, în care m-am angrenat în mod deliberat.

Când i-am spus cât de curajoasă o consideram, mi-a răspuns:

– Nu este vorba atât de curaj, cât de încredere. Tot ce pot să fac este să am încredere.

În timpul conversației noastre, i-am transmis un lucru pe care mi l-a spus maestrul spiritual Ram Dass când discutam odată cu el despre încredere:

> Încrederea este înțelegerea lucidă a faptului că cel care crezi că ești nu îți poate gestiona viața, dar cel care ești cu adevărat poate face acest lucru, și o va face.

I-am spus lui Sue că eram pe punctul de a scrie un capitol despre recunoștință în care voi include o analiză a încrederii. Înainte de a pleca, i-am dat o carte din pachetul de Cărți ale Înțelepciunii ale lui Louise Hay. Mesajul

pe care îl conținea spunea: *Am încredere în inteligența din interiorul meu.* Sue mi-a zâmbit când l-a citit.

– Iubirea este singurul lucru care contează, mi-a spus ea, cu cei 24 de electrozi înfipți în cap.

– Știai deja acest lucru, Sue.

Monitorul EEG de lângă Sue a înregistrat râsul ei vesel.

– Da, este adevărat, dar acum o știu și mai bine.

Îmi puteam da seama din privirea lui Sue că a experimentat ceva măreț.

– Știu ce înseamnă să fiu eu fără un corp fizic, mi-a spus ea. Și îți spun un lucru: totul este numai iubire.

Prezentul sacru

În casa noastră, Bo și Christopher sunt întotdeauna primii care se trezesc. Nu așteaptă niciodată să răsară soarele, nu au nevoie de un ceas deșteptător și sunt întotdeauna dornici să plece într-o nouă aventură. Eu și Hollie suntem treziți de regulă din somnul nostru pașnic de două corpuri mici care se cațără peste noi.

– Trezește-te, tati, îmi strigă la ureche Bo.

– Haide odată, tati, strigă și Christopher.

– Tati, tati, strigă Bo, trăgându-mă de pijama.

– Haide să coborâm, strigă și Christopher.

– Bună dimineața, oameni buni, le răspund eu, de-abia reușind să respir.

– S-a crăpat de ziuă! îmi spune Bo, pe un ton ceva mai moale, acum că m-am trezit.

– Haide să ne jucăm de-a trenul, strigă în continuare Christopher.

– Cât e ceasul? întreb, căci mie mi se pare că este abia 3:00 dimineața.

– Este vremea de trezire, îmi răspunde Bo.

– Da. Haide, tati, îmi spune Christopher, care nici măcar nu știe să citească un ceas.

– I-ați mulțumit patului pentru somnul odihnitor din această noapte? îi întreb, încercând să mai câștig câteva secunde prețioase.

– Da, îmi răspunde Bo.

– Acum! îmi urlă la ureche Christopher.

Acum este un moment sacru pentru copii. Pentru ei, niciun alt moment nu se compară cu acesta. Acum este momentul în care se simt la ei acasă. Spre deosebire de adulți, copiii nu își pierd foarte mult timpul cu trecutul sau cu viitorul. Prezentul îi cheamă întotdeauna la o nouă aventură. Adulții interpretează adeseori focalizarea excesivă a copiilor asupra momentului prezent ca pe o dovadă de nerăbdare sau chiar de nesimțire, dar în realitate ea reprezintă o dovadă de integrare în viață. Acum este singurul moment real, și este întotdeauna momentul distracției.

De regulă, eu sunt principala țintă a lui Christopher și a lui Bo dimineața. Cei doi o lasă pe Hollie să mai doarmă. Presupunerea mea este că și ea se trezește, dar știe să se prefacă adormită. Probabil că îmi va spune câteva despre această teorie când va citi despre ea în această carte. Oricum, am dovezi. Când Christopher și Bo încearcă să mă trezească, câteodată spun lucruri amuzante, și pot auzi râsul tăcut al lui Hollie. O trădează schimbarea ușoară a ritmului respirator. De pildă, o dată le-am cerut lui Bo și lui Christopher încă cinci minute.

– Bună dimineața, tati, îmi strigă la ureche Bo, ciufulindu-mi părul.

– Trezește-te, tati, îmi strigă și Christopher, așezându-se pe pieptul meu.

– S-a făcut zi, strigă Bo.

– Acum, tati, urlă și Christopher.

– Cât e ceasul?

– Ceasul arată 5 și 5 și 5, spune Bo, ceea ce înseamnă 5:55 dimineața.

– Da, îmi confirmă Christopher.

– Bine, mai dați-mi cinci minute, le spun eu.

– Bo, cât înseamnă cinci minute? o întreabă Christopher.

– Nu știu, dar este important pentru tati, îi răspunde Bo.

Copiii au o credință enormă în momentul prezent. Pentru ei, acesta înseamnă mult mai mult decât trecutul sau decât viitorul. Acum este pentru ei cea mai bună șansă de a fi fericiți. Acum este momentul în care pot găsi iubirea. Este momentul de a acționa. Când se uită la acest moment, ei văd suma tuturor posibilităților despre care vorbește Louise. Acum este oglinda copiilor. În primii lor ani de viață, copiii sunt încă aliniați cu adevărul lor fundamental: *Merit să fiu iubit.* Acest adevăr fundamental dă naștere altui adevăr fundamental: *Sunt iubit.* Acum este cel mai bun moment. Este vremea inocenței.

Atunci când ne pierdem credința în noi înșine, noi nu mai avem încredere că momentul prezent poate avea grijă de noi, oferindu-ne lucrurile de care avem nevoie. Teama fundamentală potrivit căreia *nu merit să fiu iubit* și îndoiala fundamentală *Oare sunt iubit?* ne distorsionează

percepția. Noi ne proiectăm această uitare asupra momentului prezent, iar acesta nu ni se mai pare suficient de bun. Ni se pare că lipsește ceva. Acum nu ni se mai pare real, așa că fie încercăm să reiterăm trecutul, fie ne imaginăm un viitor mai bun. Adevărul este însă că fără momentul prezent, suntem pierduți.

„La fel ca și Fiul Risipitor, noi ne vom întoarce mai devreme sau mai târziu la MOMENTUL PREZENT pentru a ne regăsi căminul spiritual", am scris în *Schimbarea se întâmplă!* Această călătorie înapoi către momentul prezent este o călătorie a vindecării. Ea necesită foarte mult curaj, căci pe măsură ce începem să ne întoarcem în momentul prezent, noi trebuie să ne confruntăm cu toate judecățile noastre de sine, cu toate autocriticile noastre, cu respingerea noastră de sine și cu pierderea percepută a inocenței. „Momentul prezent este un loc foarte vulnerabil", scrie Pema Chödrön în *Când lucrurile se destramă.* Cu toate acestea, noi nu ne putem reaminti ce este real și nu ne putem elibera de ce este ireal decât atunci când ne plasăm în fața oglinzii momentului prezent.

Un mare dar în viața mea este corespondența mea ocazională cu poetul Daniel Ladinsky. Am început un schimb de e-mailuri cu acesta încă de când am citit prima dată traducerile făcute de el poemelor sufitului Hafiz, acum 15 ani. Am inclus traducerile lui Daniel în mai multe cărți ale mele, în special în *Adorabilitatea.* În cartea *Subiectul din această seară este iubirea: 60 de poeme sălbatice și dulci ale lui Hafiz,* Daniel are un poem pe care am știut de la bun început că doresc să îl includ la un moment dat în cartea de față. Intitulat *Locul în care te afli chiar acum,*

poemul vorbește despre încrederea elementară, aducând un omagiu momentului prezent. Iată cum începe el:

Dumnezeu a încercuit pe o hartă, de dragul tău,
Locul în care te afli chiar acum.

Oriunde se pot deplasa ochii, și brațele, și inima ta,
Pe pământ sau pe cer,

Preaiubitul s-a închinat deja acolo –
El s-a închinat acolo
Știind că sosești.

Adevărul fundamental afirmă că meriți să fii iubit și că viața te iubește chiar acum. Momentul prezent îți oferă mântuirea și iluminarea, indiferent ce greșeli ai comis în trecutul tău. Acum este un alt nume al iubirii, un alt nume al lui Dumnezeu. Louise Hay are o încredere absolută în momentul prezent. Am putea spune că are încrederea unui copil.

– Eu mi-am vindecat viața schimbându-mi relația cu momentul prezent, mi-a spus ea odată.

Darul momentului prezent este că ne oferă întotdeauna șansa unui nou început. Orice moment prezent este o invitație de a ne elibera de trecut, dar și un bilet pentru un viitor mai bun. Orice moment prezent are un dar pentru noi, dacă suntem dispuși să ne uităm la el.

Încrederea elementară te încurajează să vezi că ai cel mai bun loc din casă pentru călătoria vieții tale. Indiferent unde te afli în momentul de față – ce slujbă ai, ce căsnicie, ce statut financiar, ce condiție fizică, ce

istorie emoțională – indiferent în ce închisoare te afli – acesta este locul ideal pentru a-ți începe călătoria către vindecare, chiar dacă nu este locul în care ți-ai dori să fii. „Indiferent ce conține momentul prezent, acceptă acest lucru ca și cum l-ai fi ales personal, scrie Eckhart Tolle în *Puterea prezentului*. Colaborează cu realitatea prezentă, nu i te împotrivi. Fă-ți din ea o prietenă și o aliată, nu o inamică. În acest fel, îți vei transforma în mod miraculos întreaga viață."

În cartea mea, *Fericire ACUM!*, am afirmat că cea mai bună șansă pentru a ne vindeca și pentru a fi fericiți există întotdeauna în momentul prezent. Pentru a fi cu adevărat fericiți, noi trebuie să renunțăm la căutarea fericirii și să privim ce se află în fața noastră. Tot în acea carte, am vorbit despre următoarea suită de litere:

HAPPINESSISNOWHERE

Există cel puțin două moduri în care putem citi aceste litere, am scris eu în *Fericire ACUM!* „Diferența dintre «fericirea nu există nicăieri[9]» și «fericirea există acum și aici[10]» este parțial legată de eveniment, dar este plenar legată de felul în care *percepi* evenimentul. Cheia este percepția ta."

Fără încrederea elementară, tu te folosești de fiecare moment prezent pentru a ajunge altundeva. Urmărești fericirea, succesul și iubirea, dar nu le găsești niciodată în locul în care te afli.

[9] *happiness is nowhere* – una dintre cele două modalități de a citi literele de mai sus. (n. tr.)

[10] *happiness is now here* – a doua modalitate de a le citi. (n. tr.)

– De-a lungul călătoriei mele către vindecare, am făcut alegerea conștientă de a trăi mai plenar în momentul prezent, mi-a spus odată Louise. La început, a fost ca și cum m-aș fi mutat într-o casă goală, rece și impersonală. Cu cât am trăit însă mai mult în prezent, cu atât mai acasă am început să mă simt în el. Așa am învățat să am încredere în viață și să constat că tot ce am nevoie există deja aici și acum.

Fiecare moment conține o lecție, un dar, o învățătură și un mesaj – toate pentru tine. Care este scopul acestui ajutor care ți se oferă? La ce servește această iubire cosmică? Eu cred că Louise sintetizează perfect răspunsurile la aceste întrebări într-o afirmație din cartea ei *Gânduri de putere: 365 de afirmații de zi cu zi:*

Fiecare moment îmi prezintă o oportunitate nouă de a deveni mai plenar cel care sunt deja.

PRACTICA 5:

Recunoștința de zi cu zi

– Ghici care este ultimul lucru pe care îl fac seara, înainte de culcare, îmi spune Louise, cu un licăr de amuzament în ochi.

– Care?

– Mă culc cu o mie de oameni din toată lumea, îmi spune ea râzând.

– Cum faci asta?

– Oamenii mă iau în pat cu ei!

– Ce frumos!

– Ei intră în rezonanță cu mine, astfel încât să putem medita împreună înainte de a adormi, îmi explică ea.

– Louise Hay, faci numai năzbâtii!

– Și ghici ce altceva mai fac înainte de culcare?

– Nu-mi trece nimic prin minte.

– Îmi trec în revistă ziua care a trecut, binecuvântând și fiind recunoscătoare pentru fiecare experiență.

– Faci asta în pat?

– Da, în cea mai mare parte. Seara trecută am deschis o nouă oglinjoară de buzunar, cea pe care mi-ai dat-o tu, cu inscripția *Viața te iubește*, și mi-am declarat recunoștința cu voce tare în fața ei.

– Declararea recunoștinței cu voce tare este o tehnică foarte puternică.

– Așa este. Este mult mai puternică decât declararea recunoștinței în sinea ta.

– Mie îmi place să aduc mulțumiri împreună cu fiica mea, Bo, înainte de culcare.

– Încurajarea copiilor să practice recunoștința mi se pare extrem de importantă, îmi spune Louise.

– Este și foarte amuzantă.

– Dacă îți începi ziua și ți-o închei într-o stare de recunoștință, viața ta se umple de binecuvântări, cum nu ai mai trăit vreodată.

– Nu poți ști cât de puternică este recunoștința până când nu începi să o practici.

– Practicarea recunoștinței aduce întotdeauna beneficii mai mari decât cele pe care ți le imaginezi.

– Dar trebuie să o practici pentru a putea experimenta un miracol.

– Recunoștința este un miracol în sine.

Recunoștința este o practică spirituală. Ori de câte ori aduci mulțumiri pentru viața ta, chiar dacă nu este vorba decât de lumina verde a semaforului sau un loc de parcare pe care îl găsești, tu te apropii cu încă un pas de iubire. Recunoștința te conduce întotdeauna în direcția iubirii. Ea te conduce către inima ta. Practicarea recunoștinței te ajută să cultivi o iubire lucidă pentru viața ta și pentru tine însuți. Atunci când îți aduci aminte să mulțumești, tu te simți binecuvântat, nu doar pentru ceea ce ai, ci și pentru ceea ce ești. Practicarea recunoștinței te ajută să îți aduci aminte de adevărul tău fundamental: *Merit să fiu iubit.* Cu cât vei practica mai plenar recunoștința, cu atât mai mult vei deveni cel care ești cu adevărat.

Recunoștința este un antrenament al vederii. Imaginează-ți că te uiți într-o oglindă și că ești pe punctul de a numi zece lucruri pentru care te simți recunoscător în momentul prezent. Dacă nu ai mai practicat acest exercițiu până acum, există posibilitatea să îți vină greu, ba chiar să îți spui că este imposibil să găsești zece lucruri pentru care te simți recunoscător. Dacă vei fi însă atent la viața ta și dacă vei rămâne apropiat de inima ta, vei găsi cu ușurință zece astfel de lucruri. De fapt, vei găsi mult mai multe. Tehnica îți transformă întregul psihic. Ea îți deschide ochii și astfel ajungi să vezi lumea în mod diferit.

Recunoștința este un Da Sacru. Când ea curge ușor, acesta este un semn că ești în armonie cu viața ta. În schimb, când ea curge greoi, acesta este un semn că trebuie să te oprești din ceea ce faci, căci te-ai rătăcit departe de esența ta și ai uitat de ceea ce este cu adevărat sacru pentru tine. Practicarea recunoștinței te ajută să identifici

și să apreciezi Da-urile Sacre din viața ta. Atunci când îți începi ziua într-o stare de recunoștință, așa cum procedează Louise, tu nu ai cum să te rătăcești. Recunoștința este o rugăciune care te ajută să rămâi pe adevărata ta cale și să spui da realității. E. E. Cummings a scris o poezie minunată care începe astfel:

> Îți mulțumesc, Doamne, pentru această zi sublimă: pentru spiritele verzi ale copacilor și pentru visul albastru al cerului; și pentru tot ce este natural, adică infinit, adică afirmativ.

Recunoștința îți dilată conștiința. Când i-am povestit lui Louise despre sciatica mea, ea mi-a vorbit despre puterea vindecătoare a recunoștinței.

– Va veni un moment în care te vei simți recunoscător pentru sciatica ta. Nu vreau să spun că trebuie să îi fii recunoscător chiar acum, dar este posibil ca acest moment să vină curând. Îi vei fi recunoscător atunci pentru că vei înțelege că sciatica ta ți-a adus un mesaj sau chiar ți-a oferit un dar.

După ce am ascultat aceste cuvinte, am făcut un exercițiu de autointerogare în care am completat următoarea frază de zece ori: *Mă simt recunoscător pentru această sciatică pentru că...* Exercițiul a fost extrem de revelator și m-a ajutat foarte mult. Senzațiile din nervul meu sciatic s-au calmat în scurt timp, coborând până la 30%, și chiar până la 20% din cele inițiale.

Recunoștința susține încrederea elementară. Ea te ajută să îți suspenzi judecata critică și îți oferă un unghi de vedere diferit, o altă modalitate de a privi lucrurile.

„Viața nu se întâmplă pur și simplu, ci se derulează *pentru tine*", am scris eu în *Fii fericit*. Uneori, o anulare, o respingere, o întârziere în trafic, vremea rea și vremea încă și mai rea pot aduce mari daruri. O amânare, o boală sau sfârșitul unei relații poate reprezenta începutul unor lucruri minunate.

Noi nu știm de ce ni se întâmplă ceea ce ni se întâmplă, spune Louise. Chiar și o tragedie poate avea efecte uluitor de benefice în final, servind binelui nostru suprem. De aceea îmi place să spun că: *Orice experiență din viața mea îmi aduce beneficii într-un fel sau altul.*

Recunoștința ne readuce în momentul prezent. Practicarea ei ne ajută să ne integrăm mai bine în acest moment. Cu cât suntem mai prezenți în viața noastră, cu atât mai puțin ni se pare că lipsește ceva din aceasta. Cineva a postat recent următorul mesaj pe pagina mea de Facebook: „Poate crezi că iarba este mai verde dincolo de gardul tău, dar dacă îți vei face timp să îți uzi propriul gazon, iarba ta va fi la fel de verde." Practicarea recunoștinței te ajută să îți uzi propriul gazon. Ea te ajută să te bucuri la maxim de tot ce ți se întâmplă. Recunoștința te învață că fericirea există întotdeauna *acum*.

Practica spirituală pe care ți-o oferim în acest capitol se numește *Recunoștința de zi cu zi*. Noi te invităm să stai în fața unei oglinzi și să completezi următoarea frază de zece ori: *Unul din lucrurile pentru care mă simt recunoscător în prezent este...*

Fă acest exercițiu cu voce tare. Auzirea propriei voci declarându-ți recunoștința dublează efectul acesteia. Noi te încurajăm să faci acest exercițiu de exprimare cu voce tare a recunoștinței de două ori pe zi: dimineața

și seara, timp de șapte zile. În acest fel, tu îți vei aborda viața cu alți ochi. Recunoștința te va lua de mână și te va ajuta să înțelegi mai clar că meriți să fii iubit și că viața te iubește.



CAPITOLUL 6



Învață să primești

Există atât de multe daruri încă nedeschise de la ziua ta de naștere.

HAFIZ

În timp ce scriam *Viața te iubește,* Louise Hay, în vârstă de 87 de ani, și-a prezentat prima expoziție publică de artă. Aceasta a fost găzduită de galeria ArtBeat din centrul Vista, California. Expoziția a fost intitulată *Arta lui Louise Hay* și a prezentat 20 de tablouri în ulei și în acuarele ale lui Louise. Louise a participat la deschiderea oficială a galeriei, ținută în data de 25 ianuarie, iar oamenii au venit de pretutindeni (unii de departe) ca să o viziteze. I-am dat un telefon în ziua de dinaintea deschiderii, pentru a o felicita.

– M-am simțit foarte binecuvântată, mi-a spus.

Buddha care binecuvântează este un portret al lui Buddha realizat de Louise. A fost piesa centrală a expoziției sale. Este un tablou magnific în ulei, cu o înălțime de un metru și o lățime de 90 cm. Un Buddha auriu, îmbrăcat în culoarea șofranului și în albastru regal, stă în postura lotusului pe un tron de lotus pictat în nuanțe de roșu și roz. Un halo de lumină albă îi înconjoară capul. Ține în mâna stângă un vas, la fel ca în portretele care îl prezintă pe Buddha ca un vindecător. Fundalul este pictat în nuanțe de galben-șofran, verde-smarald și galben.

Buddha care binecuvântează este expus la ora actuală la sediul Hay House din Carlsbad, California.

– Îi întâmpină și îi binecuvântează pe toți cei care intră aici, spune Louise.

Îmi place acest tablou. Am o copie în mărime naturală atârnată pe peretele biroului meu de acasă. Mă uit zilnic la el și primesc astfel o binecuvântare, când urc scările către biroul meu pentru a lucra. Louise nu a vorbit și nu a scris nimic despre Buddha în lucrările sale. De aceea, am fost sincer interesat să aflu ce crede despre Buddha și să explorez relația dintre Buddha care binecuvântează și filozofia ei, potrivit căreia viața te iubește.

– Buddha este un sfânt viu, îmi spune ea. Eu cred că el a trăit experiența Sinelui Necondiționat, după cum îi spui tu. Prin acest proces de trezire spirituală, el a experimentat Mintea Infinită Unică și a primit binecuvântarea creației.

O rog pe Louise să îmi spună mai multe.

– Noi suntem creați de o Conștiință Universală care își susține toate creațiile. Noi suntem copiii preaiubiți ai Universului și ni s-a oferit totul. Suntem născuți

binecuvântați. Mesajul lui Buddha pentru fiecare dintre noi este: *Eu sunt binecuvântat.*

– Cât timp ți-a luat ca să pictezi tabloul *Buddha care binecuvântează?*

– 85 de ani! îmi răspunde ea râzând.

– Bun răspuns.

– De fapt, mi-a luat cinci ani.

– A fost o călătorie de lungă durată.

– A fost o călătorie pe care nu aș fi putut-o face singură.

– Ce vrei să spui?

– Am avut doi profesori minunați de artă, care m-au condus mult mai departe de ceea ce mă consideram eu capabilă să fac.

Primul profesor al lui Louise a fost un artist englez care vizita când și când orașul San Diego.

– Am urmat cursul lui când era în oraș, iar el mi-a dat ca temă pictarea lui Buddha, mi-a spus ea.

Până atunci, Louise nu mai făcuse niciodată ceva de genul acesta.

– Desenarea lui Buddha a necesitat o precizie foarte mare. Era ca și cum aș fi urmat un curs de matematică. A trebuit să șterg foarte multe linii, mi-a spus ea cu un zâmbet mare pe față. A fost ideea profesorului meu să îl desenez pe Buddha, și nu aș fi putut-o face fără încurajările sale.

Louise a terminat desenul cu Buddha după foarte multe ședințe, iar apoi și-a propus să îl picteze.

– Am început să îl pictez singură, dar nu am fost mulțumită de rezultat.

De aceea, a pus desenul deoparte. Acesta a rămas pe un suport din atelierul ei de pictură timp de doi ani.

– Într-o zi mi-am spus: *Când adeptul este pregătit, maestrul apare.* La scurt timp după aceea am cunoscut-o pe următoarea mea instructoare, Linda Bounds.

Louise și-a creat o prietenie strânsă cu Linda, o artistă locală.

– Linda a scos la iveală capacități artistice pe care nu știam că le posed, mi-a spus Louise. Am făcut împreună o călătorie pe care o voi prețui de-a pururi.

Linda a învățat-o pe Louise să picteze prin suprapunerea straturilor de culori pe pânză. Pictarea lui *Buddha care binecuvântează* a durat circa doi ani. În această perioadă de timp, pictura a devenit o meditație pentru Louise. Ea a început să se raporteze la viața lui Buddha. Cu această ocazie, a fost uimită de „bunăvoința universală" pe care o emana sfântul, după cum a numit-o ea. Așa i-a venit ideea de a-și intitula tabloul *Buddha care binecuvântează.*

– Am început să am o conversație cu Buddha, mi-a spus Louise.

– Despre ce ați vorbit?

– Despre orice, mi-a răspuns ea, cu un zâmbet.

– Fii mai specifică.

– L-am rugat pe Buddha să mă ajute cu pictura mea.

– Înțeleaptă mișcare.

– I-am spus că mă temeam că nu voi reuși să termin pictura.

– Și ce ți-a răspuns Buddha?

– Mi-a spus: „Amintește-ți că Universul te iubește și că dorește să reușești în tot ceea ce îți propui."

Ori de câte ori a lucrat la pictură, Louise s-a raportat din ce în ce mai mult la experiența iluminării pe care a trăit-o Buddha.

– La început, l-am rugat pe Buddha să mă ajute să îi termin pictura. M-a ajutat foarte mult în această privință, așa că am început să îl rog și alte lucruri. Spre exemplu, l-am rugat să mă ajute să mă iubesc din ce în ce mai mult, să îi iert pe ceilalți, să fiu recunoscătoare și să mă deschid în fața călăuzirii divine. Nu i-am cerut lucruri materiale, ci doar un ajutor legat de mintea mea. Îl consider pe Buddha un spirit plin de compasiune și un prieten universal al tuturor.

Când am rugat-o pe Louise să își sintetizeze pe scurt experiența legată de pictarea lui *Buddha care binecuvântează,* mi-a răspuns:

– *Buddha care binecuvântează* m-a învățat să am răbdare și să fiu blândă cu mine însămi. Ca să pot picta acest tablou, a trebuit să găsesc fetița din mine – cea pe care o numesc Lulu – care pictează fără teama de autocritici și fără îndoieli. Mai presus de orice, a trebuit să fiu din ce în ce mai deschisă pentru a putea primi. Această pictură s-a realizat prin mine, nu de către mine. De aceea, numele ei complet este: *Buddha care binecuvântează: Cere și vei căpăta.*

Principiul lui Deja

– Îmi amintesc cum a fost când am descoperit pentru prima dată că sunt cu adevărat prosperă, îmi spune Louise.

– Când s-a întâmplat acest lucru?

– Când mi-am dat seama că îmi puteam permite să îmi cumpăr o carte pe care mi-o doream.

– Câți ani aveai?

– Cam 45.

– De ce tocmai o carte?

– Aveam foarte puțini bani. Nu posedam nici măcar un ceas. Cărțile mi se păreau obiecte de lux, dar mi le puteam permite.

– Ce citeai?

– Cartea lui Florence Scovel Shinn, *Jocul vieții și cum trebuie jucat acesta*. M-a inspirat foarte mult. Mi-a plăcut perspectiva ei practică, fără să bată câmpii.

– Tu și Florence ați fi putut fi suflete surori.

– Întotdeauna am simțit o legătură foarte puternică cu ea, îmi confirmă Louise, zâmbind.

– Și ce altceva mai citeai?

– Cărțile lui Emmet Fox m-au ajutat foarte mult.

– De ce te-au ajutat aceste cărți să te simți prosperă?

– Pentru că vorbeau despre potențialul înnăscut al fiecăruia dintre noi de a se bucura de iubire și de prosperitate.

– Și ce ai crezut despre asta?

– Ei bine, la început mi s-a părut ridicol! îmi răspunde ea râzând.

– De ce?

– Abundența Universului nu părea să aibă nicio legătură cu mine. Eram convinsă că ea exista pentru alții, dar nu și pentru mine.

– Nu te simțeai demnă de a fi iubită.

– La acea vreme avea o prețuire de sine foarte redusă. În plus, aveam foarte multă mânie.

– De ce erai mânioasă?

– Aceste cărți îmi spuneau că eu eram aceea care îmi blocam singură potențialul de a mă bucura de iubire și de prosperitate, îmi răspunde ea, râzând din nou.

– Și totuși, ai continuat să le citești.

– Da. Aceste cărți au fost trambulina care mi-a permis să îmi schimb viața. Îmi amintesc că îmi spuneam că acum, că am descoperit aceste cărți, trebuie să descopăr o modalitate de a experimenta acest potențial de a mă bucura de iubire și de prosperitate, și că nu voi mai uita niciodată de el.

Reflectez la povestea lui Louise și la primul moment în care s-a simțit cu adevărat prosperă. Aceste cărți au fost lampa lui Aladdin pentru ea. Ele au ajutat-o să își trezească un potențial care exista deja în ea și care o aștepta să facă primul pas de-a lungul călătoriei ei către vindecare. Și iat-o astăzi, 40 de ani mai târziu, una dintre cele mai bine vândute autoare din lume.

– Tu când te-ai simțit pentru prima dată cu adevărat prosper? mă întreabă Louise.

– Când aveam 18 ani.

– Erai foarte tânăr.

– Eu am optat de timpuriu pentru criza de la jumătatea vieții.

– Știu că nu trebuie să ne comparăm călătoriile vieții, dar uneori mi-aș dori să fi învățat mult mai devreme ceea ce știu acum, îmi spune ea.

– Există un Plan Divin pentru fiecare! îi spun, citând-o pe Florence Scovel Shinn, lucru care o face pe Louise să zâmbească.

– Deci, ce s-a întâmplat când aveai 18 ani?

– L-am cunoscut pe Avanti Kumar, primul meu mentor spiritual.

– Și ce ți-a spus acesta?

– Ei bine, mi-a dat foarte multe cărți de citit. Cărți precum *Tao Te King, Bhagavad Gita, Dhammapada* și *Autobiografia unui yoghin,* din care am aflat pentru prima dată despre puterea afirmațiilor. Aceste cărți au fost trambulina mea.

– Ți-a fost la fel de greu cum mi-a fost mie să accepți aceste idei?

– Da. Exact ca tine, eram convins că în orice om există un potențial divin, mai puțin în mine.

– Te simțeai nedemn de a fi iubit.

– Da, dar am continuat să citesc acele cărți.

– Ți-ai ascultat intuiția interioară, îmi spune Louise cu un zâmbet.

– Și sunt profund recunoscător pentru că am făcut-o.

– Deci, cum te-au ajutat toate acestea să te simți prosper?

– Avanti a fost prima persoană care mi-a spus că sunt deja prosper.

– Și l-ai crezut?

– L-am întrebat pe Avanti: „Dacă sunt deja prosper, de ce nu simt acest lucru?" El mi-a răspuns că blocam acest proces!

– Sper că te-ai înfuriat, îmi spune Louise, râzând.

– Și încă cum. A trebuit să mă descarc lovind pernele.

– Și apoi ce s-a întâmplat?

– Avanti mi-a spus ceva care m-a lăsat cu gura căscată!

– Ce ți-a spus?

– Mi-a spus că motivul pentru care nu simțeam că trăiesc în abundență era că nu mă așteptam să trăiesc în abundență în prezent, ci într-un viitor incert.

– Foarte bun răspuns.

– Avanti m-a ajutat să fac primul meu pas pe calea spirituală.

– Și în ce a constat acest prim pas?

– A constat în trezirea dorinței de a căuta blocajele în calea iubirii din interiorul meu.

– De a-ți dizolva barierele.

– Amin.

Avanti Kumar m-a învățat ceea ce am ajuns să numesc *Principiul lui Deja.* Sinele Necondiționat, care este adevărata noastră natură, este deja binecuvântat. „De la bun început, toate ființele sunt Buddha", a spus Hakuin, un maestru zen japonez. Noi ducem cu noi o înțelepciune atemporală care există deja în noi și care ne ajută să ne aducem aminte ceea ce am uitat. În adâncurile sufletului, noi putem descoperi moștenirea noastră divină. Aici putem descoperi că noi suntem deja cel care dorim să devenim.

Potențialul divin există chiar acum, nu în viitor. El este oglinda noastră divină. Noi ne vedem talentele dăruite de Dumnezeu în această oglindă. Aici putem găsi marea fericire, înțelepciunea eternă și iubirea infinită. Din păcate, noi am uitat de această oglindă, acoperind-o cu o mie și una de notițe *Post-it.* Aceste notițe conțin mesaje oribile, precum *nu merit să fiu iubit* și *nu sunt suficient de bun.* Ele conțin toate judecățile noastre, autocriticile, respingerea de sine și nevrednicia pe care ne-o asumăm. Pablo Picasso este citat adeseori cu următoarea afirmație: „Orice copil este un artist. Mai greu este să rămâi artist atunci când crești."

Potrivit Principiului lui Deja, tu ai primit deja tot ce ai nevoie pentru a-ți încheia cu succes călătoria prin această viață. Indiferent pe ce drum o apuci, călăuzirea divină te întâmpină acolo. „Eu sunt pe deplin echipată pentru Planul Divin al vieții mele; eu sunt mai mult decât egală cu orice situație", a scris Florence Scovel Shinn. Afirmația lui Florence îmi reamintește de o scenă din filmul *Mary Poppins* în care Mary Poppins scoate articol după articol din valiza ei fără fund, în fața ochilor lui Jane și ai lui Michael. Potențialul nostru real seamănă cu valiza lui Mary. El ni se revelează atunci când este necesar și atunci când îl invocăm. Potențialul nostru este mai mare decât orice altceva poate duce cu el egoul.

Ce se întâmplă însă în momentele noastre cele mai întunecate, în care egoul nostru este îngenuncheat? În care ne îndoim până și de faptul că iubirea există? În care nu putem vedea „decât un singur set de urme" și în care ne simțim dureros de singuri? În astfel de momente teribile, este practic imposibil ca cineva să spună ceea ce trebuie. De altfel, cuvintele nici nu sunt adecvate în astfel de situații. Deși nu știm acest lucru la vremea respectivă, procesul de vindecare a început deja chiar și în astfel de împrejurări nefaste. Așa funcționează realitatea. Nimic nu se petrece în afara Unității. Iubirea nu abandonează pe nimeni.

Principiul lui Deja ne reamintește de natura noastră reală și de natura realității. El ne învață că realitatea înseamnă mult mai mult decât vedem cu ochii. Iubirea există chiar și într-o lume a fricii. Abundența te învăluie chiar și în mijlocul sărăciei. Pacea este alături de tine chiar dacă te afli în plin conflict. Tu primești ajutor chiar dacă

ești singur. Primești călăuzire chiar dacă te simți confuz. Tot ce ai nevoie este deja aici. De aceea ne încurajează constant Louise să ne rugăm și să ne rostim afirmațiile la timpul prezent. Spre exemplu:

Sunt dispus să las viața să mă iubească astăzi.

Tot ce am nevoie îmi este revelat.

Accept cu recunoștință tot binele
din viața mea de acum.

Mă eliberez acum de orice conflict
și mă simt împăcat.

Vindecarea mea a început deja și este
în plin proces de derulare.

Accept și apreciez acum viața abundentă
pe care mi-o oferă Universul.

Dincolo de independență

În cadrul programului de trei zile „Adorabilitatea", eu predau un modul intitulat „Viața te iubește". În acest modul, explorez împreună cu cursanții mei blocajele în calea iubirii, îndeosebi cele care ne împiedică să acceptăm iubirea. Analizez felul în care absența iubirii de sine ne îngreunează acceptarea iubirii celorlalți. Examinez temerile legate de iubire, rolurile pe care le jucăm în cadrul relațiilor, vechile răni sufletești pe care le purtăm cu noi și mecanismele de autoapărare care ne împiedică să

receptăm iubirea. Principalul blocaj în calea iubirii asupra căruia mă focalizez este independența.

Cât de independenți sunteți? – îmi întreb cursanții încă de la începutul modulului „Viața te iubește". Imediat după această întrebare, le pun o alta: *Sunteți o PIS sau o PID?* Le explic că PIS înseamnă Persoană Independentă Sănătoasă, iar PID înseamnă Persoană Independentă Disfuncțională. De-a lungul spectrului independenței există un interval sănătos și unul disfuncțional. Este important să înțelegi diferența și să optezi corect, dacă dorești să lași viața să te iubească.

Independența sănătoasă este o forță creatoare care pune în mișcare pe toată lumea. Ea provine de la Unitate. Așa apar în creație florile și balenele, curcubeiele și stelele, ametistele și oamenii, sub influența acestei forțe a Câmpului Unificat, adică a energiei universale. Ea dă formă vieții și transformă embrionii în copii. Ajută copiii să facă primi pași și să stea pe picioarele lor. „Pot face singur asta", strigă copilul. În scurt timp el învață într-adevăr să alerge și să se joace. Toate acestea se petrec nu în izolare, ci într-un mediu care susține cu iubire copilul.

Independența sănătoasă te ajută să îți ocupi locul în colectivitate, să te exprimi sub forma lui *Eu Sunt*. Tu știi în adâncurile ființei tale că *ești binecuvântat*, că *ești iubit* și că *meriți să fii iubit*. Ești un eu alcătuit din tot restul. Totul a contribuit la crearea ta. Apropo, aceste cuvinte nu sunt doar poezie, ci știință pură. În modulul „Viața te iubește", eu le prezint cursanților mei un film scurt în care apare astrofizicianul și cosmologul Carl Sagan, care spune: „Dacă dorești să faci o plăcintă de mere de la zero, trebuie mai întâi să creezi Universul."

Independența sănătoasă promovează libertatea gândirii. Ea te ajută să îți cunoști propria minte, care, în forma ei cea mai pură, este o expresie a Sinelui Necondiționat. Te ajută de asemenea să fii „independent de bunele opinii ale celorlalți", după cum explică în lucrarea sa referitoare la ierarhia nevoilor psihologul Abraham Maslow. Independența sănătoasă te ajută să te eliberezi de condiționare și să te exprimi în mod liber, să devii un individ, să îți manifești unicitatea și să fii omul înțelept care ești.

– Independența sănătoasă mi-a salvat viața, mi-a spus odată Louise. Ea mi-a dat curajul de a pleca de acasă la 15 ani și de a scăpa astfel de abuzuri.

Independența sănătoasă te poate ajuta să ieși dintr-o situație negativă. Ea te ajută să te bazezi pe înțelepciunea înnăscută care reprezintă adevărata ta putere. Te salvează de căderea în capcana dependenței nesănătoase, a abandonării de sine și a rătăcirii. Fără o independență sănătoasă, tiparele familiale nu ar putea fi vindecate, iar umanitatea nu ar putea evolua în direcția iubirii.

Ce putem spune însă despre independența disfuncțională? În esență, aceasta este o greșeală. Ea duce prea departe un lucru altminteri bun. Noi nu ne mai considerăm o expresie individuală a Universului, ci credem că suntem propria noastră creație. Existăm izolați. Cel puțin, asta văd ochii fizici. Ochiul inimii, sau chiar cei ai fizicii cuantice, văd însă altceva: toate formele separate, inclusiv egoul personal, nu sunt altceva decât o „iluzie optică", după cum s-a exprimat Einstein.

Independența disfuncțională este foarte singuratică. Ea te izolează de Unitate și te proiectează într-un iad personal. Problema PID-ului este că te separă de tot și de

toate, inclusiv de tine însuți. Atunci când pierzi contactul conștient cu ceilalți oameni, tu pierzi inclusiv contactul cu tine însuți. Simțul identității tale se destramă. Când situația se deteriorează și mai mult, tu nu îți mai poți simți inima, te simți nelalocul tău în corpul tău, mintea ta nu se împacă cu sine și nu mai ești sigur dacă ai un suflet. Egoul tău încearcă să fie tot ce este Sinele Necondiționat, dar fără susținerea acestuia, sfârșește prin a se simți singur, obosit și neiubit.

Independența disfuncțională este foarte înspăimântătoare. Ea este o alegere pe care o facem din teamă și cauzează la rândul ei foarte multă teamă. Cel mai adesea, independența disfuncțională este generată de o rană sufletească. Cândva ai fost rănit, așa că te-ai retras în interiorul tău și te-ai simțit în siguranță. De aceea, te-ai decis să îți construiești o cetate în jurul tău. Zidurile acesteia și-au făcut datoria: te-au protejat de alte răni. Din păcate, ai rămas izolat în interiorul lor, cu rana ta cu tot. Nimic nu a mai putut ajunge la tine: nici ajutorul, nici oamenii care te iubesc, nici chiar îngerii.

Independența disfuncțională este un blocaj în calea iubirii. Cu cât devii mai PID, cu atât mai izolat devii de restul creației. Acest lucru ar trebui să te facă să te simți în siguranță, potrivit egoului tău, dar nu te face. Cu cât ești mai închis, cu atât mai speriat ești de existență, inclusiv de iubire. De aceea le este atât de greu celorlalți să te iubească. Tu te temi că iubirea te va răni, și nu mai dorești să fii rănit vreodată. Adevărul este însă că nu iubirea a fost aceea care te-a rănit. Numai neiubirea poate răni. Tot ce știe iubirea să facă este să te iubească, și numai ea te poate mântui.

Independența disfuncțională este capătul drumului. Nu poți merge mai departe de unul singur. PID-ul îți blochează creșterea personală. Tu încerci să trăiești singur, fără feedback, fără ajutor, fără iubire, dar lucrurile nu merg așa. „Individualitatea nu este posibilă decât când derivă din totalitate", scrie fizicianul David Bohm. Cu alte cuvinte, noi nu ne putem îndeplini adevăratul destin și nu putem fi cei care suntem cu adevărat decât atunci când ne întoarcem la Unitate și când lăsăm viața să ne iubească.

Louise mi-a spus odată:

– Toate porțile Universului îți sunt deschise de-a pururi. Poarta înțelepciunii îți este deschisă. Poarta vindecării îți este deschisă. Poarta iubirii îți este deschisă. Poarta iertării îți este deschisă. Poarta prosperității îți este deschisă. Acest lucru rămâne adevărat indiferent dacă ai o zi bună sau nu!

Unitatea este deschisă la toate orele. La extrema opusă față de independența disfuncțională se află universul inspirației și al iubirii. Viața te așteaptă. Tot ce trebuie să faci este să creezi o gaură în zidul cu care te-ai înconjurat, să pui o poartă acolo și să lași iubirea să intre.

Sinele tău Necondiționat, care rezidă într-o stare de deschidere elementară, este întotdeauna deschis în fața iubirii. În modulul „Viața te iubește", eu le împărtășesc cursanților mei unul din exercițiile favorite ale lui Louise pe tema iubirii. Exercițiul constă în a sta în fața unei oglinzi cu brațele deschise și a spune cu voce tare: „Sunt dispus să las iubirea să intre. Mă simt în siguranță atunci când las iubirea să pătrundă în universul meu lăuntric. Spun da iubirii." Louise îți recomandă să faci acest

exercițiu de trei ori pe zi. Este o tehnică foarte simplă, care te ajută să deschizi porți, iar mai devreme sau mai târziu să dărâmi ziduri.

Îmi închei modulul „Viața te iubește" cu o rugăciune minunată creată de Louise pe tema deschiderii elementare:

În infinitatea vieții mele,
Totul este perfect, integral și complet.

Eu cred într-o putere mai mare decât mine
Care curge prin mine în fiecare moment al zilei.

Mă deschid în fața înțelepciunii din interior,
Conștientă că nu există decât o singură
Inteligență în acest Univers.

De la această Inteligență Unică provin toate răspunsurile,
toate soluțiile, orice vindecare și toate creațiile noi.

Eu am încredere în această Putere și Inteligență,
Știind că tot ce am nevoie îmi va fi revelat
Și va veni la mine la locul și momentul potrivit.

Totul este bine în lumea mea.

Renunțarea la luptă

Chiar și după tot acest timp,
Soarele nu îi spune Pământului:

„Îmi ești dator."

Privește ce se întâmplă
Cu o iubire atât de mare –
Ea iluminează tot cerul.

Acest poem, *Soarele nu spune niciodată,* este rezultatul unei alte colaborări minunate dintre Hafiz și Daniel Ladinsky. El ne prezintă un crâmpei din natura necondiționată a iubirii. Ne reamintește că adevărata iubire este oferită gratuit, fără a cere nimic în schimb, iar acest lucru este valabil inclusiv pentru noi. Această iubire este mai presus de tot ce ne putem imagina noi, căci nu are limite. Nimeni nu o poate cuprinde cu mintea sa, căci ea nu reprezintă o simplă idee, ci provine de la Unitate. Ea este energia primordială a câmpului Unificat, conștiința elementară a vieții, inima Universului care își exprimă prin intermediul ei generozitatea nemărginită.

Iubirea este necondiționată. Este ușor să ne aducem aminte acest lucru atunci când suntem la unison cu Sinele nostru Necondiționat, când trăim la unison cu adevărul nostru fundamental *Merit să fiu iubit* și cu încrederea esențială că *suntem iubiți*. În schimb, atunci când cădem din grație dintr-un motiv sau altul, noi uităm cine suntem și ce este iubirea. Aceasta devine un mit pentru noi, sau și mai rău, o religie. Teama fundamentală *Nu merit să fiu iubit* și neîncrederea fundamentală care ne face să credem că *nu suntem iubiți* ne distorsionează percepția, iar egoul nostru transformă iubirea după chipul și asemănarea lui. În acest fel, iubirea devine separată de noi, iar noi ne temem că trebuie să o binemerităm pentru a putea fi iubiți.

Iubirea nu trebuie câștigată prin efort, ci oferită liber. Pentru a lăsa viața să te iubească, tu trebuie să accepți faptul că iubirea nu are nimic de-a face cu meritele personale. Ea nu se târguiește niciodată, și nu reprezintă o monedă ce se cere cheltuită. Iubirea nu îți va spune

niciodată: „Îmi ești dator." Ea nu reprezintă o judecată. Indiferent cât de teribil este trecutul tău, iubirea te așteaptă. Ea nu face excepții pentru nimeni, nici chiar pentru tine sau pentru dușmanul tău cel mai crunt. Natura necondiționată a iubirii stă la baza puterii ei ieșite din comun. Iubirea dizolvă orice barieră și orice blocaj, conducând pe toată lumea acasă.

Atât timp cât ești convins că iubirea trebuie să fie binemeritată, tu limitezi iubirea vieții față de tine. Cea care pune condițiile este imaginea ta de sine, nu iubirea. Acest contract este o chestiune internă, plină de reguli și standarde personale, despre care adevărata iubire nu are habar. Condițiile contractului variază de la om la om. Există tot felul de clauze, cum ar fi: *Voi lăsa viața să mă iubească dacă...*, sau *Voi lăsa viața să mă iubească atunci când...* Trei dintre cele mai comune clasificări ale acestor clauze sunt: etica muncii, etica suferinței și etica martirului.

„Viața ne iubește pe amândoi, și ne va ajuta să scriem această carte", mi-a scris Louise într-un e-mail pe care mi l-a trimis în ziua în care am căzut de acord să scriem împreună *Viața te iubește*. Cuvintele ei mi-au adus aminte de un călugăr budist pe care l-am cunoscut în Bodh Gaya, India. Ne-am întâlnit lângă Arborele Bodhi sau Bo, care crește lângă Templul Mahabodhi. Se spune că în acest loc, numit Locul Nemișcat, a atins Siddhartha Gautama iluminarea, devenind Buddha, Cel Trezit.

Călugărul lucra la o *thangka* elaborată, o pictură pe bumbac și mătase a lui Vajradhara Buddha, care reprezintă esența iubirii și înțelepciunii universale. Când am făcut un comentariu referitor la arta sa minunată, călugărul mi-a zâmbit și mi-a spus:

– Eu sunt aparatul xerox al lui Dumnezeu. Dumnezeu este cel care îmi oferă imaginile. Tot ce fac eu este să le copiez pe o pagină.

A adăugat apoi că un artist adevărat lucrează focalizat, dar fără efort.

– Efortul nu derivă din ego, ci din Marea Hotărâre a cerului.

Unul din motivele pentru care îmi place să scriu este că fiecare text scris este consecința unui proces de cocreație și de colaborare. Deși scrisul este un act solitar, autorul nu scrie niciodată singur. În zilele bune, scrisul său curge ușor și fără efort. În cele proaste (din care am avut și eu destule la viața mea), scrisul nu mai curge deloc. Intuiesc că cuvintele sunt prezente, dar ele refuză să se alinieze pe pagină. De regulă, blocajul apare din cauză că mă străduiesc prea tare, încercând să forțez curgerea cuvintelor. Nu mă las în voia lor, ci încerc să le creez cu orice chip.

În timp ce scriam această carte, am primit foarte multe mesaje pline de iubire de la Louise, care m-a încurajat să lucrez fără efort, să mă deschid în fața inspirației, să mă las călăuzit și să am încredere în proces. Așa cum a procedat cu *Buddha care binecuvântează,* ea își dorește ca această lucrare să se facă *prin* noi. Încă de la început, ne-am creat o listă cu afirmații care să ne ajute să ne focalizăm asupra cărții. Printre acestea s-au numărat: *Viața care ne iubește scrie această carte; Viața de zi cu zi ne ajută să scriem* Viața te iubește; *Suntem recunoscători pentru tot sprijinul și pentru călăuzirea primită pentru a scrie* Viața te iubește. De regulă, îmi fac o listă cu afirmații pentru orice carte pe care o scriu, dar de această dată procesul a fost cu atât mai amuzant cu cât am colaborat cu Louise.

Louise nu acceptă etica muncii. Cel puțin, nu în înțelesul normal al cuvântului. Ea nu crede în principiul: *Dacă dorești ca ceva să fie făcut bine, trebuie să îl faci tu însuți*. Louise nu își dorește să acționeze în permanență independent.

– M-am luptat atât de mult în prima parte a vieții mele pentru că nu am cunoscut o cale mai bună, mi-a spus ea odată. Am încercat să fac totul de una singură și am sfârșit divorțată, nefericită și cu cancer. Încetul cu încetul, pe măsură ce am început să mă las ajutată și am devenit mai deschisă în fața ajutorului oferit de alții, viața mea a devenit mai ușoară. De-a lungul timpului am învățat să mă iubesc pe mine însămi și să am încredere că și viața mă iubește.

Louise crede cu toată convingerea că la nivelul adevărului nu există bariere în calea iubirii.

– Barierele pe care le experimentăm noi sunt imaginare, nu reale.

Ele sunt visate de egoul nostru, nu de iubire.

– Viața nu își dorește ca noi să suferim, spune Louise.

De regulă, noi suferim pentru că nu suntem conștienți de Ajutorul Divin care ne stă în permanență la dispoziție. Noi credem că trebuie să facem totul de unii singuri. De aceea, suferim, ne luptăm și trăim în sacrificiu, căci nu suntem capabili să lăsăm viața să ne iubească.

Cu multe secole în urmă, când Siddhartha s-a așezat în Bodh Gaya sub Arborele Bodhi, el a obosit să mai caute iluminarea, dorindu-și-o acum, nu cândva. De-a lungul călătoriei sale, el a practicat asceza, sacrificiul extrem și suferința nobilă, în efortul de a obține iluminarea, dar nu a avut succes. De aceea, când s-a așezat în Locul Nemișcat,

el s-a decis să nu mai caute, să nu mai facă niciun efort. S-a relaxat. Nu a mai făcut nimic. În acel moment, el a experimentat marile binecuvântări ale Universului.

Se spune că primele cuvinte ale lui Buddha după trezirea spirituală au fost: „Trăiesc acum iluminarea, la unison cu toate ființele." Aceste cuvinte sunt foarte semnificative. El nu a spus: „Sunt mai iluminat decât voi", sau „Eu sunt iluminat și voi nu sunteți", ci a experimentat o iluminare care există în noi toți, la modul potențial. Iar acest potențial există acum, nu în viitor. Iubirea ni se revelează atunci când ne deschidem în fața ei. Cu toții existăm în Unitate. Cu toții facem parte integrantă din marea lucrare a iubirii.

La fel ca Soarele, iubirea universală strălucește asupra tuturor. Ea nu lasă pe nimeni pe dinafară. După cum a spus marele fizician și filozof italian Galileo Galilei:

> Deși are toate aceste planete care
> se rotesc în jurul lui, depinzând în totalitate
> de el, Soarele nu uită să își facă timp inclusiv
> pentru a coace niște struguri, ca și cum
> nu ar avea altceva mai bun de făcut în Univers.

PRACTICA 6:

JURNALUL LUCRURILOR PRIMITE

Iau micul dejun cu Louise în bucătăria ei. Aceasta aduce două smoothie-uri naturale pe care le-a preparat personal în blenderul ei.

– Poftim, îmi spune, dându-mi un pahar.

Smoothie-ul este gros și miroase a legume.

– Ce conține?

Louise îmi zâmbește.

– Tot ce este bun pentru tine.

Cu alte cuvinte, nu are de gând să îmi spună.

– Tot ce trebuie să faci este să primești, îmi spune ea.

Știe că arta de a primi este subiectul conversației noastre din această dimineață. Înainte de a sorbi din smoothie, mă rog cu voce tare:

– O, Doamne, ajută-mă să pot primi.

În timp ce ne bem smoothie-urile, mă uit cu Louise la un filmuleț despre expoziția ei de la Galeria ArtBeat, pe iPad-ul ei. Expoziția a avut o popularitate uriașă. Planul inițial era să rămână deschisă două săptămâni, dar s-a prelungit la șase. S-au vândut sute de copii ale tabloului ei, *Buddha care binecuvântează*. Fiecare a fost semnată de Louise, care a strâns astfel bani pentru fondul ei de caritate, Fundația Hay.

– Nu m-am așteptat niciodată să îmi expun arta grafică, mi-a spus Louise.

– Arta ta a fost un dar pentru tine.

– Când eram copil, nu am fost deloc încurajată să îmi exprim creativitatea.

– Nici eu.

– Mi s-a spus că nu pot dansa, așa că am renunțat să mai dansez.

– Eu am fost forțat să fac parte din grupul celor care nu cântă în clasa mea.

– Ani la rând, mi-am spus: „Nu sunt creativă."

– Aceasta este o afirmație foarte puternică.

– Creativitatea Universului curge prin toată lumea.

– Fără nicio excepție.

– Toți oamenii sunt creativi, iar noi ne creăm viața în fiecare zi.

– Viața noastră este pânza pe care pictăm.

– Așa este. Iar prin racordarea la fluxul creator al Universului, noi ne exprimăm potențialul real și putem face miracole în viața noastră.

– Cum ne putem racorda la acest potențial?

– Învățând să fim receptivi.

Binecuvântați sunt cei care primesc. Pe nivelul ei cel mai pur, arta de a primi constă în a te deschide și a fi receptiv față de adevărata ta natură. Ea nu are nimic de-a face cu lucrurile exterioare, ci cu tine însuți. Nu are nimic de-a face cu a avea, ci cu a fi. Tu nu poți ști cine ești cu adevărat, fără condiții sau filtre, decât dacă manifești o receptivitate autentică. Procesul ține de acceptarea de sine. *Cine sunt eu atunci când nu mă judec și nu mă resping pe mine însumi?* Aceasta este autointerogarea pe care ar trebui să o practici. Urmează drumul care ți se întinde în față și vei ajunge acasă, la Sinele tău Necondiționat. Aici, vei experimenta binecuvântarea originară și te vei simți ca și cum ți-ar curge miere prin oase.

Arta de a primi este o practică spirituală. Ori de câte ori afirmi: *Sunt deschis și receptiv la binele meu suprem,* tu cultivi o stare de deschidere esențială. În tradiția budistă, cuvântul care descrie deschiderea esențială este *shunyata*. El se referă la conștiința minții originare, care nu are nimic de-a face cu egoul, teama, judecata de sine, nevrednicia, îndoiala de sine, durerea și lamentarea. *Shunyata* este o deschidere în fața iubirii, o receptivitate în fața frumuseții, inspirației, călăuzirii, vindecării și iubirii.

Receptivitatea este un mare Da.

– Universul îți spune da, îmi transmite Louise. El dorește ca tu să experimentezi binele tău suprem. Atunci când ceri binele suprem, Universul nu îți răspunde: „O să mă mai gândesc", ci îți spune da. El spune întotdeauna da binelui tău suprem.

La rândul tău, și tu trebuie să spui da. Cheia receptivității este voința, sau hotărârea personală. Atunci când declari: „Sunt pregătit să primesc binele meu suprem în această situație", percepția și circumstanțele tale se schimbă.

„Când adeptul este pregătit, maestrul apare", și-a spus Louise, iar la scurt timp a apărut profesoara ei de artă, Linda Bounds.

– Mi-am spus același lucru când mi-am dorit un instructor local bun de Pilates, mi-a declarat Louise. Două zile mai târziu, am cunoscut-o pe Ahlea Khadro.

Ahlea este mama lui Elliot, băiețelul de la prânzul de Ziua Recunoștinței căruia îi plăcea să se furișeze la oglindă ca să îi zâmbească imaginii sale. Ea coordonează la ora actuală întregul plan de sănătate al lui Louise, cu care s-a împrietenit la cataramă.

Am scris în cartea *Succesul autentic* despre puterea pregătirii interioare și despre felul în care te poate ajuta aceasta să experimentezi un nivel superior de succes în orice domeniu al vieții tale. În capitolul intitulat *Grația,* am prezentat următoarea meditație pe tema pregătirii interioare:

Când adeptul este pregătit, maestrul apare.

Când gânditorul este pregătit, ideea apare.

Când artistul este pregătit, inspirația apare.

Când cel care dorește să aducă servicii este pregătit, scopul apare.

Când sportivul este pregătit, performanța apare.

Când liderul este pregătit, viziunea apare.

Când omul este pregătit, partenera de cuplu apare.

Când discipolul este pregătit, Dumnezeu apare.

Când maestrul este pregătit, adeptul apare.

Arta de a primi este cea mai bună psihoterapie. Dacă îți dorești sincer să primești și ești dispus să faci din acest lucru o practică zilnică, vei constata că receptivitatea îți dizolvă toate barierele din calea iubirii. Prin declararea afirmației: *Sunt dornic să primesc mai liber,* tu activezi în tine o putere care îți poate vindeca nevrednicia învățată, independența disfuncțională, sacrificiul nesănătos, insecuritatea financiară și orice alt tip de lipsuri. Receptivitatea te ajută să îți cunoști adevărata valoare și să trăiești degajat și fericit.

Receptivitatea te ajută să fii prezent, să fii cel care ești, să inspiri adânc și să accepți tot ce ți se oferă.

– De multe ori, ceea ce lipsește dintr-o situație este doar capacitatea noastră de a primi, spune Louise. Universul ne oferă tot ce avem nevoie, dar noi trebuie să fim deschiși și receptivi pentru a înțelege acest lucru.

Dorința de a primi te deschide și te conduce dincolo de teoriile tale referitoare la ceea ce crezi că meriți sau la ceea ce crezi că este posibil. Receptivitatea te ajută să fii atent la ceea ce ți-a fost pregătit deja.

În acest capitol, practica spirituală pe care ți-o prezentăm constă în ținerea unui jurnal. Noi te invităm să îți petreci 15 minute pe zi, în următoarele șapte zile, cultivând o dorință din ce în ce mai mare de a primi. Ceea ce dorim să scrii în acest jurnal al lucrurilor primite sunt zece răspunsuri care completează fraza: *Una din modalitățile prin care viața mă iubește chiar acum este (constă în)...* Nu-ți cenzura răspunsurile. Lasă-le să curgă.

Dacă preferi, poți face acest exercițiu împreună cu un terapeut, un prieten, partenerul de cuplu sau copiii tăi. Îl puteți transforma astfel într-un dialog și puteți completa fraza pe rând. După ce ai scris cele zece răspunsuri, recitește lista și acceptă cât de mult te iubește viața în momentul de față.

Una din modalitățile prin care viața mă iubește chiar acum este (constă în)... Personal, practic acest exercițiu împreună cu soția mea Hollie seara, după ce copiii au adormit, când avem câteva momente doar pentru noi. L-am practicat de-a lungul întregii perioade în care am scris *Viața te iubește*. Exercițiul ne-a deschis practic ochii. În zilele bune, totul ni se pare încă și mai frumos atunci când îl practicăm. În cele proaste, ne ridică moralul. Cu cât vei practica mai mult acest exercițiu, cu atât mai ușor va deveni el. Cu cât vei căuta mai mult, cu atât mai ușor vei găsi. După cum spune prietenul nostru Chuck Spezzano:

Când beneficiarul este pregătit,
darul apare.



CAPITOLUL 7



Vindecă-ți viitorul

Orice gând pe care îl emitem ne creează viitorul.
LOUISE HAY

Stau cu Louise în sufragerie. Am petrecut întreaga zi vorbind, plimbându-ne, grădinărind și gătind foarte mult. Nu ne-am făcut niciun plan. Pur și simplu ne-am lăsat duși de val. A fost una din acele zile în care timpul nu a părut să existe. Totul s-a petrecut în același timp rapid și lent. Stăm așezați la marginea universului – masa mare și ovală a lui Louise pe care a pictat-o cu stele și cu galaxii spiralate. Soarele apune dincolo de ocean. O pasăre colibri bea apă din fântâna din grădina lui Louise.

– Ce crezi despre ideea universului prietenos? o întreb pe Louise.

Face o pauză scurtă ca să se gândească.

– Cred că este o idee foarte bună, îmi răspunde ea cu un zâmbet.

Se spune că Albert Einstein a declarat odată că cea mai elementară întrebare la care trebuie să răspundem este: „Este Universul un loc prietenos?" Einstein a fost un fizician teoretician. El a declarat că își dorește să afle gândurile lui Dumnezeu. A recunoscut „inteligența manifestată în natură" și „structura minunată care stă la baza realității". A văzut Universul ca pe un „tot unificat" și lumea ca pe o expresie a „armoniei legilor" care susține totul în mod egal. „Dumnezeu este subtil, dar nu malițios", a scris Einstein.

– Este Universul prietenos? o întreb pe Louise.

– Există o singură cale de a afla.

– Care?

– Să îi spui da, îmi răspunde ea cu un zâmbet.

– Ce vrei să spui?

– Dacă îi spui nu, nu vei afla niciodată dacă Universul este prietenos.

– Căci dacă îi spui nu, nu îi vei sesiza intențiile prietenoase.

– Exact. În schimb, dacă îi spui da, este posibil să le sesizezi.

– Totul depinde de răspuns.

– Răspunsul se află în noi.

Răspunsul lui Louise îmi reamintește de Pariul lui Pascal. Blaise Pascal a fost un fizician și filozof francez care a trăit în secolul XVII. Reflectând la întrebarea dacă Dumnezeu există, el a recunoscut că rațiunea nu ne ajută cu nimic să răspundem la această întrebare, căci noi nu putem vedea realitatea nefizică – atomii sau propriul

nostru suflet. „Dumnezeu există sau nu există", a declarat Pascal. Tot ce putem face noi este să dăm cu banul, adică să decidem singuri dacă acceptăm sau nu existența lui Dumnezeu. Savantul ne-a recomandat cu toată tăria să pariem fără nicio ezitare pe existența lui Dumnezeu. „În acest fel, în cazul în care câștigi, câștigi totul. În cazul în care pierzi, nu pierzi practic nimic."

O dată pe săptămână, moderez o emisiune de radio la Hay House Radio intitulată *Schimbarea se întâmplă!* La o emisiune recentă, o ascultătoare a sunat cerând ajutor pentru a-și găsi un partener romantic. Ea a divorțat de soțul ei în urmă cu șase ani și jumătate, iar de atunci a trăit singură. I-am spus:

– Dacă vei aștepta iubirea, nu o vei găsi niciodată.

Dacă nu facem decât să așteptăm, sfârșim la fel ca Vladimir și Estragon, cei doi eroi din piesa absurdă de teatru a lui Samuel Beckett, *Așteptându-l pe Godot,* care nici măcar nu știu ce anume așteaptă. Numai iubind putem stabili noi dacă iubirea există sau nu.

– Viața încearcă întotdeauna să ne iubească, îmi spune Louise, dar noi trebuie să fim deschiși în fața ei, dacă dorim să sesizăm acest lucru.

– Cum putem rămâne deschiși?

– Fiind dispuși să ne iubim noi înșine.

– Iubirea de sine este cheia care îi permite vieții să te iubească.

– Atunci când îți proiectezi absența iubirii de sine asupra altora, tu îi acuzi că nu te iubesc suficient de mult, și nu vezi altceva decât un univers neprietenos în jur.

– Proiecția creează percepția, îi răspund, citând un fragment din *Cursul de miracole.*

– Teama ne arată o lume, iar iubirea o alta. Noi decidem care lume este reală și în care dorim să trăim.

Albert Einstein a spus odată: „Observarea sau nu a unei realități depinde de teoria pe care o aplici. Teoria este cea care decide ce anume poate fi observat." Ceea ce vedem noi depinde de lucrurile la care ne uităm. Einstein ne-a încurajat să ne deschidem mintea și să ieșim din închisoarea propriilor noastre idei. El și-a folosit intelectul, dar ne-a avertizat să nu ne transformăm intelectul într-un zeu, căci acesta are limitările lui. „Eu cred în intuiție și în inspirație", a declarat el. O altă afirmație faimoasă a sa este: „Imaginația este mai importantă decât cunoașterea. Cunoașterea este limitată, în timp ce imaginația îmbrățișează întreaga lume."

Filozofii și școlile de gândire din întreaga istorie au explorat diferite teorii și idei referitoare la universul prietenos. Spre exemplu, Platon a făcut referire la un Univers Esențial și la un Univers Perceput. El a declarat că Universul Esențial este perfect, bun și complet (la fel ca Sinele Necondiționat). A recunoscut însă că egoul (simțul identității separate) nu poate vedea imaginea de ansamblu, trăind într-un Univers Perceput, în care uită de „frumusețea absolută" și de „armonia prietenoasă" a creației.

Thomas Jefferson a fost un fermier, avocat și politician american. În tinerețe, el a studiat matematica, metafizica și filozofia. Pe lângă faptul că a fost președintele Statelor Unite, el a fost inclusiv președintele Societății Filozofice Americane. Jefferson vedea creația ca pe „un aranjament binevoitor al lucrurilor" care i-a influențat o mare parte din gândire. El l-a descris pe Dumnezeu ca pe un „guvernator binevoitor" al lumii și opera lui Iisus ca pe „cel mai

sublim și mai binevoitor cod al moralei care i-a fost oferit vreodată omului." Dacă ar fi urmat, acesta ar ajuta pe oricine, fără nicio excepție, să experimenteze libertatea cea mai plenară cu putință.

Un Univers binevoitor reprezintă inclusiv nucleul filozofiei budiste. Buddha a vorbit despre prietenia universală și despre bunătatea-iubirea care reprezintă conștiința esențială a creației. „Viața este o bună profesoară și o bună prietenă", a scris și Pema Chödrön. Această bunăvoință naturală se exprimă prin fiecare dintre noi, atunci când suntem în rezonanță cu Sinele nostru Necondiționat. Atunci când nu mai practicăm însă bunătatea și iubirea, noi pierdem din vedere această bunăvoință, și astfel apare suferința.

Recunoașterea suferinței este un alt principiu central în budism. „Viața este plină de suferință", spune primul din cele Patru Adevăruri Nobile. Buddha nu spune însă nicăieri că viața își dorește ca noi să suferim. Dimpotrivă, el arată că nu din cauza vieții suferim, ci din cauza noastră. Noi suferim din cauza lucrurilor pe care ni le facem reciproc, inclusiv nouă înșine. Prin bunătate-iubire și compasiune, noi putem experimenta vindecarea și putem fuziona din nou cu armonia naturală a Universului.

– Dacă Universul este prietenos, de ce trebuie să suferim? o întreb pe Louise.

– Ei bine, eu nu cred că Universul dorește ca noi să suferim.

– Și totuși o facem.

– Noi ne vindecăm de suferință atunci când îi identificăm cauza, îmi spune ea.

– Deci ce anume ne face să suferim?

– Păi, dacă este să fim sinceri cu noi înșine, trebuie să acceptăm faptul că noi ne cauzăm singuri foarte multă suferință.

– Viața nu ne judecă, îi spun eu, referindu-mă la o conversație anterioară a noastră.

– Exact. Viața nu ne judecă, dar noi ne judecăm singuri. Viața nu ne critică, dar noi ne criticăm singuri. Viața nu ne abandonează, dar noi ne abandonăm de multe ori singuri.

– Cum altfel ne mai cauzăm noi suferință?

– Prin faptul că nu ne mai iubim, noi ne cauzăm o suferință fără sfârșit.

Noi ne cauzăm propria suferință în o mie și unul de feluri, îndeosebi prin absența iubirii de sine. Atunci când încetăm să ne mai iubim pe noi înșine, noi nu mai suntem buni cu noi înșine. Pierderea compasiunii reduce la tăcere înțelepciunea inimii. Înțelepciunea nu poate exista fără bunătate. Noi ajungem să urmăm astfel calea fricii și căutăm iubirea în toate locurile în care aceasta nu se află. Urmărim succesul, dar nu ni se pare că îl obținem vreodată. Facem milioane de dolari, dar continuăm să ne simțim săraci. Un milion de dolari nu ni se pare de ajuns, pentru că nu este același lucru cu două milioane de dolari, și oricum, banii nu pot cumpăra ceea ce ne lipsește cu adevărat.

– De asemenea, noi ne cauzăm reciproc foarte multă suferință, îmi spune Louise.

Este adevărat, nu-i așa? Când oamenii încetează să se mai iubească pe sine, ei nu îi mai iubesc nici pe ceilalți. Așa funcționează lucrurile. *Oamenii răniți îi rănesc pe ceilalți,* după cum spune proverbul. Atunci când uităm

ce este real – de totalitatea unificată, de adevărul nostru fundamental, de Universul binevoitor – noi cădem din starea de grație și ne risipim în o mie de drame inutile. Ne proiectăm în exterior durerea, îi acuzăm pe ceilalți, ne apărăm și îi atacăm, și încercăm să câștigăm disputele prin forță. „Numai iubirea poate pune capăt disputelor", spune Rumi.

Mai există și un alt tip de suferință. Este vorba de suferința pe care o experimentăm ca urmare a naturii nepermanente a vieții. Noi jelim moartea celor dragi, sfârșitul unei relații, pierderea unei slujbe și o mie și una de alte pierderi. Experimentăm dureri fizice, boala și bătrânețea, și ne temem de propria moarte. Buddha a numit toată această suferință *dukkha.* Ea se naște din atașamentul față de lucrurile dorite, respingerea celor nedorite, din dorința ca totul să dureze de-a pururi (inclusiv noi înșine) și din uitarea adevăratei noastre naturi. Acest atașament este specific uman, așa că merită compasiunea și iubirea noastră. Iubirea echivalează cu încetarea suferinței.

– Mai există o modalitate de a privi teoria Universului prietenos, îmi spune Louise.

– Care?

– În loc să ne întrebăm *Cât de prietenos este Universul?,* ne putem întreba *Cât de prietenos sunt eu?,* îmi spune ea cu un zâmbet.

– Îmi place cum sună asta, îi răspund, reflectând la cuvintele ei.

– Noi nu suntem separați de Univers, îmi spune ea.

– Universul nu este *acolo,* adaug, arătând către masa pictată.

– Universul suntem noi.

– Și felul în care ne manifestăm reflectă felul în care experimentăm Universul.

– Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai mult ne iubim reciproc.

– Numai astfel putem cunoaște noi faptul că viața ne iubește.

– Și numai astfel putem ști că Universul este cu adevărat prietenos.

Încrederea în iubire

În ziua în care am început să scriu această carte s-a întâmplat ceva extraordinar, ce nu pot explica pe deplin. A fost o surpriză atât de mare și atât de încântătoare că mi-a oferit toată încrederea de care aveam nevoie pentru călătoria care mă aștepta în față.

Mi-am planificat să încep să scriu în data de 21 ianuarie, dar am început propriu-zis în 20 ianuarie, cu o zi mai devreme decât credeam că voi fi pregătit! În acea dimineață m-am trezit gândindu-mă că trebuia să mai fac anumite pregătiri înainte de Marea Zi în care aveam să mă așez în fața unei pagini goale. Pagina cu numărul unu. Pagina Alfa. Pagina pe care trebuie să o scrii înainte de a trece la pagina cu numărul doi. În timpul meditației mele de dimineață, am primit un memorandum intern care mi-a spus în mod criptic: „Te-ai născut pregătit. Începe astăzi."

La micul dejun, le-am spus lui Hollie, lui Bo și lui Christopher că intenționez să mă apuc de scrierea cărții *Viața te iubește* chiar din acea zi. „Trăiesc sentimentul că ar fi bine să mă apuc de treabă înainte de a fi complet

pregătit", i-am spus lui Hollie. Aceasta mi-a zâmbit. Christopher s-a înecat cu o clătită. Bo s-a ridicat de la masă și a alergat sus pe scări. Două minute mai târziu, ea s-a întors cu un înger dintr-un cristal roz.

– Uite, tati, mi-a spus ea. Pune-l pe birou și el te va ajuta să scrii.

Christopher a sărit și el de pe scaun. S-a repezit în camera lui și s-a întors cu tractorul lui favorit.

– Uite, tati, mi-a spus și el. Acest tractor te va ajuta foarte mult.

Mai târziu în acea dimineață, m-am așezat la biroul meu, uitându-mă la pagina goală din fața mea. Pagina cu numărul unu. Îngerul roz stătea chiar lângă ecranul calculatorului. Tractorul rămăsese la parter. Christopher s-a răzgândit între timp.

– Poți avea tractorul, tati, dar numai dacă îl păstrez eu, mi-a spus.

Așadar, spiritul tractorului era lângă mine, parcat chiar lângă înger. Tot pe biroul meu se mai aflau o lumânare cu miros de iasomie, o ceașcă de cafea Kona și un cartonaș cu unul din citatele mele favorite din *Cursul de miracole:*

> Nu poate fi atât de greu să îndeplinești
> sarcina pe care ți-a trasat-o Christos,
> căci El este Cel care o îndeplinește.

În timp ce priveam pagina goală, prin minte mi-a trecut o imagine a lui Iisus Christos stând în picioare în fața unei uși, cu o lampă în mâna stângă. Am văzut cu siguranță această imagine undeva, dar nu știam unde. Nu mă puteam gândi la nimic altceva decât la imaginea cu

Christos. M-am autoconvins că o viziune mistică era un motiv suficient pentru a amâna o vreme scrisul și pentru a face o mică cercetare pe Google. Am tastat „Picturi cu Iisus Christos", am dat clic pe secțiunea de imagini și am găsit imediat pictura pe care o căutam. Era una dintre primele care mi-au apărut. Era intitulată *Lumina Lumii* și era semnată de William Holman Hunt.

Când am văzut pictura, mi-am adus aminte că avusesem un vis despre ea în noaptea precedentă. Nu prea îmi amintesc visele, așa că nu îți pot spune mare lucru nici despre acesta. Pur și simplu îmi amintesc că am visat despre această pictură. Poate de aceea mi-a apărut pe pagina mea goală. Oricum, am luat-o ca pe un semn că „mâini invizibile", după cum le-a numit Joseph Campbell, mă ajutau. Mi-am pus semn la câteva articole despre pictură, pentru a le citi mai târziu. De asemenea, am descărcat o imagine a picturii și am pus-o pe ecranul calculatorului. Între timp, trebuia să revin la pagina mea goală. Pagina cu numărul unu.

Jos, în bucătărie, Hollie căuta și ea un dar care să mă ajute cu scrisul. După cum s-a exprimat ea însăși, corpul ei a târât-o literalmente sus, în biroul ei. Ea a scanat din priviri camera, până când a găsit o pictură care stătea pe un raft. Nu o mai observase până atunci. Practic, nu știa nimic despre ea. De aceea, a presupus că era a mea. A pus pictura într-o ramă ovală de argint și a urcat până în biroul meu.

– Închide ochii și deschide palma, mi-a spus ea. Am ceva pentru tine.

Când mi-am deschis ochii, m-am uitat cu neîncredere la pictura *Lumina Lumii*, de William Holman Hunt, care

se afla înrămată în fața mea. Cum era posibil? Eram uluit. Hollie se simțea și ea șocată, după cum s-a exprimat. Îmi aduce adeseori daruri când scriu – smoothie-uri, sucuri verzi și brioșe de casă – dar până atunci nu i se întâmplase niciodată să îmi aducă o icoană religioasă. Așa ceva pur și simplu nu intra în tiparele ei. În plus, niciunul dintre noi nu știa nimic despre această pictură. La ora actuală, este primul lucru pe care îl văd când dau drumul la calculator. Cât despre imaginea înrămată, aceasta stă așezată lângă îngerul roz și lângă spiritul tractorului.

Când i-am povestit lui Louise ce mi s-a întâmplat, a zâmbit. Era unul din zâmbetele ei atotcunoscătoare.

– Și eu am experimentat incredibil de multe mici miracole și coincidențe când am scris *Poți să-ți vindeci viața,* mi-a spus ea. Am avut o intuiție foarte puternică să nu apelez la o editură mare, chiar dacă am primit mai multe oferte. Mi se părea că sunt custodele unor informații importante care nu trebuiau editate sau diluate de neaveniți. Nu știam ce înseamnă să îți publici singur o carte, dar am avut încredere în proces, iar ușile mi s-au deschis de-a lungul fiecărui pas.

La scurt timp după ce am vorbit cu Louise, am dat peste următoarea afirmație a lui Florence Scovel Shinn: *Toate ușile se deschid acum, oferindu-mi surprize fericite, iar împlinirea Planului Divin al vieții mele este accelerată de grație.*

Tabloul *Lumina Lumii* de William Holman Hunt este inspirat de două versete din Biblie. La baza picturii se află un citat din Apocalipsa 3:20, care spune: „Iată, Eu stau la ușă și bat. Dacă aude cineva glasul meu și deschide ușa, voi intra la el, voi cina cu el, și el cu Mine." Titlul

tabloului este luat din Ioan 8:12, în care Iisus spune: „Eu sunt lumina lumii. Cine mă urmează nu va mai păși vreodată în întuneric, ci va avea lumina vieții." Ambele versete îi cer egoului să fie deschis și receptiv în fața călăuzirii divine și a planului superior.

Pictura lui Hunt este plină de simbolism și de alegorii. Christos reprezintă Sinele nostru Necondiționat. Poarta reprezintă mintea noastră egotică. Fața lui Christos este o imagine a răbdării infinite. Buruienile care cresc pe lângă ușă ne spun că aceasta din urmă a fost închisă de ceva timp. Hunt descrie astfel acest simbolism: „Ușa închisă simbolizează mintea blocată cu încăpățânare; buruienile simbolizează neglijarea zilnică a adevărului..." Încă și mai semnificativ, ușa nu are mâner, lacăt sau zăvor. Ea poate fi deschisă în orice moment, dar se deschide din interior. Sufletul nostru așteaptă să ne trezim. Egoul nostru trebuie să fie de acord să lase lumina să intre. El este cel care trebuie să deschidă ușa.

– Când am făcut primii pași pe calea spirituală, îmi spune Louise, în timp ce ne uităm amândoi la pictura lui Hunt, am simțit că am intrat printr-o poartă într-o lume nouă. Viața m-a luat de mână și m-a condus de-a lungul întregului drum. Ea mi-a spus: „Fă cutare lucru", iar eu l-am făcut. Apoi mi-a spus: „Fă cutare lucru", iar eu l-am făcut și pe acesta. Când oamenii doresc să afle cum am creat Hay House, le răspund întotdeauna: „Mi-am deschis mintea. Mi-am ascultat vocea interioară. Am urmat semnele. Am avut încredere în flux și m-am lăsat dusă de el."

„Eu am încredere în Univers", i-a declarat Albert Einstein lui William Hermanns într-o conversație citată în lucrarea *Einstein și poetul*. Această carte este una dintre

lucrările mele favorite despre Einstein. Ea prezintă o conversație între Einstein și Hermanns, un poet, dramaturg și sociolog german, care s-a derulat pe parcursul a 30 de ani. Einstein îi spune la un moment dat lui Hermanns: „Demersul științific m-a ajutat să descopăr sentimente religioase cosmice." El insistă că este un om de știință, dar sună ca un poet. Vorbește inclusiv de vocea interioară, după care îi spune lui Hermanns: „Dacă nu aș fi avut o încredere absolută în armonia creației, nu aș fi încercat timp de 30 de ani să o exprim într-o formulă matematică."

– Atunci când știi că viața te iubește și că trăiești într-un Univers prietenos, îmi spune Louise, această cunoaștere te ajută deopotrivă în momentele bune și în cele proaste. Uneori, viața nu merge neapărat conform planurilor tale. Știm cu toții ce înseamnă acest lucru. Nouă ni se pare că viața ne iubește numai atunci când obținem ceea ce ne dorim. Ce se întâmplă însă atunci când nu obținem aceste lucruri, de pildă slujba pe care ne-o dorim, sau persoana la care visăm, sau atunci când ceva care ni se pare extrem de potrivit pentru noi nu merge așa cum am anticipat? Acestea sunt exact momentele în care trebuie să avem o credință mai mare ca oricând că viața ne iubește *întotdeauna* și că lucrurile merg bine pentru noi chiar dacă nu corespund dorințelor noastre.

„Dacă ai ști Cine pășește alături de tine pe calea pe care ai ales-o, nu te-ai mai teme de nimic", se spune în *Cursul de miracole*. Atunci când ne temem, noi ne simțim singuri. *Când o ușă se închide, toate celelalte uși se închid la rândul lor* – simte egoul.

– Când ai încredere în iubire, spune Louise, este imposibil să te simți foarte singur. Iubirea îți prezintă totalitatea

posibilităților. Ea te deschide în fața unei puteri mai mari și mai înțelepte decât egoul tău. Iubirea știe ce este mai bine pentru tine. Ea te conduce către binele tău suprem și îți arată calea.

Ori de câte ori te simți blocat, singur sau speriat, eu și Louise îți recomandăm să îți pui următoarea întrebare: *Ce lucruri bune mi s-ar putea întâmpla dacă aș lăsa viața să mă iubească și mai mult?* O altă modalitate de a practica această interogare constă în a completa următoarea frază de zece ori: *O modalitate de a lăsa viața să mă iubească și mai mult constă în...* Deschide ușa și lasă-ți sufletul să te conducă. Deschide-ți mintea și lasă lumina să pătrundă în ea. Deschide-ți inima și ai încredere că iubirea te va conduce acolo unde trebuie să ajungi. Pentru a te susține de-a lungul acestui demers, iată una din paginile mele favorite din cartea lui Louise, *Gândurile inimii:*

Ai încredere că ghidul tău interior te călăuzește
în cele mai potrivite modalități pentru tine
și că procesul creșterii tale spirituale continuă.

Indiferent ce ușă ți se deschide în cale și ce ușă
ți se închide în nas, tu ești întotdeauna în siguranță.

Tu ești etern. Vei merge de-a pururi din experiență
în experiență. Vizualizează-te deschizând uși
către bucurie, pace, vindecare, prosperitate și iubire.

Uși către înțelegere, compasiune și iertare.
Uși către libertate. Uși către prețuirea de sine.
Uși către iubirea de sine.

Totul se află aici, în fața ta. Ce ușă vei deschide prima?
Reține: tu ești în siguranță. O schimbare
nu te poate afecta în sine.
Ea nu este decât o simplă tranziție.

Nu preda decât iubirea

Într-o după-amiază, m-am plimbat cu Louise prin Parcul Balboa. Ne-am oprit la Cafeneaua lui Daniel și eu mi-am luat un cappuccino. De acolo, ne-am îndreptat către Grădina Japoneză a Prieteniei. În timp ce ne plimbam, am întrebat-o pe Louise cum a fost Reuniunea Hayride care tocmai avusese loc. Aceasta a celebrat aniversarea a 30 de ani de la înființarea grupului de suport a bolnavilor de SIDA înființat de Louise, care a devenit cunoscut sub numele de Hayride. Reuniunea s-a ținut la Teatrul Wilshire Ebell din Los Angeles, care s-a umplut de prieteni mai vechi sau mai noi care au venit din întreaga lume pentru a fi prezenți.

Subit, am auzit pe cineva strigând: „Doamnă Hay, doamnă Hay!" Ne-am uitat și am văzut doi bărbați care se țineau de brațe și care ne făceau cu mâna. Se aflau chiar la intrarea în Grădina Japoneză a Prieteniei. După ce s-au apropiat, unul dintre ei ne-a spus:

– Doamnă Hay, eu sunt un membru Hayride!

Atât el, cât și Louise au izbucnit în lacrimi. S-au îmbrățișat și au rămas astfel foarte mult timp. Le-am făcut o grămadă de fotografii. Louise părea incredibil de fericită. Bărbatul a început să participe la întâlnirile Hayride în anul 1988, într-o perioadă în care se pregătea să moară.

– Mi-ai vindecat viața, i-a spus el lui Louise.

– Nu, *tu* ți-ai vindecat viața, i-a răspuns Louise.

În anii 80, Louise a moderat o întrunire Hayride în fiecare seară de miercuri timp de șase ani și jumătate.

– Un client privat m-a întrebat dacă nu doresc să țin o întrunire pentru bărbații care suferă de SIDA. Am fost de acord. Așa a început totul, mi-a spus Louise.

La prima întrunire, pe care Louise a ținut-o în sufrageria ei, s-au prezentat șase persoane.

– Le-am spus acelor oameni ce intenționăm să facem (ceea ce fac eu întotdeauna): să ne focalizăm asupra iubirii de sine, asupra iertării și asupra eliberării de teamă. Le-am spus de asemenea că nu ne vom lamenta: *Ce îngrozitor este ceea ce mi se întâmplă!,* căci în acest fel nu vom ajuta pe nimeni.

La sfârșitul primei întruniri, Louise și cei șase bărbați s-au îmbrățișat și au rămas așa multă vreme. Ei au plecat din casa lui Louise simțind o stare de pace cum nu mai cunoscuseră de mult timp.

– În săptămâna care a urmat, în sufrageria mea s-au adunat 12 bărbați. În următoarea săptămână au venit 20 de persoane. Iar numărul lor a continuat să crească, îmi povestește Louise, încă uimită de ceea ce s-a întâmplat. În cele din urmă, a trebuit să înghesui în mica mea sufragerie 90 de persoane. Nu sunt prea sigură ce gândeau vecinii! În fiecare săptămână vorbeam, plângeam, cântam, lucram în fața oglinzii și făceam tot felul de meditații vindecătoare pentru noi înșine, pentru ceilalți membri ai grupului și pentru planetă. Încheiam fiecare seară cu îmbrățișări, care amplificau sentimentul generalizat de iubire, *dar erau bune și pentru agățat,* îmi spune Louise cu un zâmbet mare pe față.

Întrunirile au continuat într-o sală de sport din Hollywoodul de Vest.

– În acea primă seară de după mutare, numărul participanților a crescut brusc de la 90 la 150.

Apoi au trebuit să se mute din nou. De această dată, municipalitatea din Hollywoodul de Vest i-a dat lui Louise un spațiu în care încăpeau sute de oameni.

– În cele din urmă, la întrunirile noastre de miercuri au început să vină în medie 800 de persoane. Nu mai erau doar bărbați, ci și femei bolnave de SIDA, plus membrii familiilor lor. Ori de câte ori mama unui bolnav venea pentru prima dată la o întrunire, întreaga sală o ovaționa în picioare.

Unul dintre prietenii cei mai buni ai lui Louise este Daniel Peralta. Cei doi s-au cunoscut în ianuarie 1986, când Daniel a participat la premiera unui film despre Hayride numit *Porți deschise: o abordare pozitivă a SIDA-ei.*

– Louise Hay mi-a făcut cunoștință cu iubirea necondiționată, mi-a spus Daniel.

Într-un articol despre Hayride, acesta a scris despre bunătatea infinită a lui Louise și despre generozitatea spiritului ei:

> Louise L. Hay a creat o posibilitate nouă, un nou mod de a fi. Ea ne-a învățat ce înseamnă să ne iubim pe noi înșine și ne-a prezentat pașii practici pentru a ne angrena în acest proces. Ne-a invitat cu blândețe să ne purtăm altfel cu noi înșine și să practicăm acceptarea și iubirea de sine. Noua perspectivă nu numai că era atrăgătoare, dar avea și efecte incredibil de vindecătoare. Îmi amintesc distinct de capacitatea uluitoare a

lui Louise de a crea un simț al comunității și de a aduna laolaltă oamenii, ajutându-i să își deschidă inimile.

Louise plânge fără complexe ori de câte ori își aduce aminte de Hayride.

– Acești tineri erau speriați și singuri. Erau respinși de familiile lor și de societate, îmi spune Louise. Ei aveau nevoie de un prieten, de cineva care să nu se teamă de ei, care să nu îi judece și care să îi iubească așa cum erau. Eu nu am făcut altceva decât să răspund la acest apel.

Când o întreb pe Louise de ce plânge, îmi răspunde:

– La Hayride șervețelele de hârtie (pentru ștersul lacrimilor) erau la mare cinste. Mi-am făcut atunci foarte mulți prieteni. Am participat de asemenea la foarte multe înmormântări, dar cel puțin ne-am asigurat că nimeni nu moare fără să știe că este iubit. În plus, foarte mulți alții au supraviețuit și și-au creat un viitor pe care nu mai credeau că îl pot avea.

În secvența inițială din filmul *Porți deschise,* Louise spune: „Eu nu vindec pe nimeni. Tot ce fac eu este să asigur un spațiu în care să ne mărturisim reciproc cât de minunați suntem, și foarte mulți oameni descoperă aici că se pot vindeca." Mesajul lui Louise nu s-a schimbat cu nimic de atunci. Am asistat personal la sute de oameni care i-au spus lui Louise: „Îți mulțumesc pentru că mi-ai vindecat viața." Ori de câte ori asist la un astfel de eveniment, zâmbesc, căci știu ce îi va răspunde Louise persoanei: „Ți-ai vindecat *singur* viața."

– Louise, oamenii ți-au spus în toate felurile.

– Știu, îmi răspunde ea râzând.

– Dar tu le spui tuturor: *Eu nu sunt o vindecătoare.*

– Și chiar nu sunt, îmi răspunde ea pe un ton categoric.

– Atunci, ce ești?

– O, nu știu.

– Unii ți-au spus o sfântă în viață.

– Ei bine, nu îi pot împiedica să îmi spună cum vor, îmi răspunde ea, vizibil stânjenită.

– Oprah Winfrey te-a numit Mama Legii Atracției.

– Îhî.

– Ți s-a spus de asemenea *guru* și pionieră.

– Îhî.

– Și rebelă.

– O, asta îmi place, îmi spune ea râzând.

– Nu ți-ai făcut niciodată autoportretul?

– Nu!

– Haide, Louise, spune-mi cine ești.

– *Tu* cum m-ai descrie?

– Am vreo două idei.

– Spune-mi-le pe amândouă.

– Cred că ești o leoaică.

– Ei bine, chiar am ascendentul în Leu.

– Cred de asemenea că ești o susținătoare foarte aprigă a adevărului.

– Aprigă și directă.

– Mai cred că ești foarte protectoare cu oamenii pe care îi iubești.

– Foarte.

– În sfârșit, cred că ești o învățătoare.

– Foarte adevărat.

Când mă gândesc la Louise și la opera ei, prin minte îmi trece imediat un verset din *Cursul de miracole:* „Nu

preda decât iubirea, căci ea este esența ta." Louise este o învățătoare, iar materia pe care o predă ea este iubirea. Ea ne învață că în fiecare moment al vieții noi alegem între iubire și frică, între iubire și durere și între iubire și ură.

– Eu predau un singur mesaj, îmi spune Louise: iubește-te pe tine însuți.

– Atât timp cât nu te vei iubi pe tine însuți, nu vei ști niciodată cine ești și de ce ești capabil, mi-a spus Louise într-o conversație recentă pe Skype.

Ea consideră iubirea ingredientul miraculos care te ajută să te transformi în cel care ești cu adevărat.

– Atunci când te iubești pe tine însuți, tu îți continui creșterea personală, spune ea. Iubirea te ajută să îți transcenzi trecutul, durerea, fricile, egoul și toate ideile mărunte legate de sine. Tu ești creat din iubire, iar aceasta te ajută să fii cel care ești cu adevărat.

Una dintre cele mai mari bucurii pe care mi le oferă prietenia cu Louise este faptul că pot asista la pasiunea și la angajamentul ei față de creșterea personală. Nimic nu îi place mai mult lui Louise Hay decât să învețe.

– Dacă nu aș fi învățat să mă iubesc pe mine însămi, nimic din ce am făcut nu ar fi fost posibil, îmi spune ea.

Mesajul lui Louise este: *Iubește-te pe tine însuți chiar acum. Nu aștepta până când vei fi pregătit.*

– Dacă nu te iubești pe tine însuți astăzi, nu o vei face nici mâine. În schimb, dacă începi astăzi, îți vei crea un viitor mai bun, iar sinele tău din viitor îți va fi recunoscător.

Louise se află întotdeauna în căutarea unor noi aventuri și a unor noi metode de creștere personală. După prima ei expoziție de artă, ea a postat pe pagina ei de

Facebook următorul mesaj: „Viața evoluează în cicluri. Există o vreme pentru a face lucruri noi și o vreme pentru a merge mai departe. Nu este niciodată prea târziu să înveți ceva nou." După Reuniunea Hayride, ea mi-a spus:

– Mă simt de parcă o ușă s-ar fi închis, iar o alta mi se deschide chiar acum. Sunt deschisă și receptivă în fața noilor oportunități de a crește.

La cel mai recent apel Skype, Louise mi-a spus că s-a înscris la un curs de homeopatie spirituală.

În timp ce scriam *Viața te iubește,* Louise mi-a declarat că simte că se află în pragul unui nou capitol din viața ei, dar nu știe încă despre ce este vorba. Mi-a spus:

– Mă simt plină de entuziasm, dar și de nervozitate. Îmi reamintesc însă zilnic că viața mă iubește, că tot ce își dorește ea este ce este mai bun pentru mine, și oricum, o schimbare nu este altceva decât o tranziție.

Când am întrebat-o cum se pregătește pentru a întâmpina noul capitol din viața ei, mi-a răspuns:

– Intenționez să îmi rearanjez mobila. Doresc să renunț la o parte din lucrurile vechi și să fac loc pentru unele noi.

Recent, am deschis conferința APRINDE-TE! organizată de Hay House UK la Londra. La conferință au vorbit 12 autori despre creșterea personală și despre transformarea globală. Am întrebat-o pe Louise dacă avea un mesaj pe care dorea să îl împărtășească audienței. Mi-a trimis prompt un email plin de pasiune și de învățături. Iată ce m-a rugat ea să împărtășesc:

Eu îmi aprind zilnic viața făcând ceva nou.
Nimic nu este mai palpitant decât să îndrăznești

să pătrunzi într-un spațiu nou. Eu știu că în față
nu mă așteaptă decât lucruri bune, așa că mă simt
pregătită pentru tot ce are Viața în vedere pentru mine.
Noile aventuri ne mențin tineri, iar trimiterea
gândurilor pline de iubire în toate direcțiile
ne umplu viața cu iubire. Vârsta de 87 de ani
este un nou început în viața mea.

O oglindă plină de iubire

Când Louise Hay urcă pe scenă la conferința „Pot face acest lucru!", audiența se ridică în picioare, într-un gest spontan de apreciere. Mii de oameni își revarsă la unison iubirea și recunoștința față de Louise. Acest lucru se întâmplă de fiecare dată, în întreaga lume, în orașe precum Vancouver, Londra, New York, Sydney și Hamburg. M-am aflat de multe ori în astfel de audiențe și de fiecare dată m-am simțit emoționat până la lacrimi. Este minunat să te gândești ce s-ar întâmpla în această lume dacă toți oamenii ar lua atitudine în favoarea iubirii.

De această dată, mă aflu cu Louise la Denver, pentru o altă conferință „Pot face acest lucru!" Ne aflăm în camera de hotel a lui Louise și recitim primele capitole din această carte.

– Mesajul pe care doresc cel mai mult să îl audă cititorii cărții este: *Viața te iubește așa cum ești, și dorește ca și tu să procedezi la fel,* îmi spune Louise. Noi ne aflăm pe această planetă pentru a învăța despre iubirea necondiționată, iar procesul începe cu acceptarea și cu iubirea de sine.

Arătând cu degetul către mine, continuă:

– În viața ta, tu trebuie să începi prin a te iubi pe tine însuți.

Apoi arată cu degetul către sine și spune:

– Iar în viața mea, eu trebuie să încep prin a mă iubi pe mine însămi.

Face o scurtă pauză, după care continuă:

– Aceasta este cea mai bună modalitate de a ne arăta iubirea față de lume.

Atunci când predai despre iubirea de sine, așa cum facem Louise și cu mine, te obișnuiești rapid să fii contracarat cu tot felul de obiecții și de griji. Cele mai comune sunt: „Iubirea de sine este egoistă"; „Iubirea de sine este prea indulgentă" și „Iubirea de sine este narcisistă". Sunt ele adevărate? Convingerea mea este că narcisismul este narcisist, dar nu și iubirea de sine. Cu alte cuvinte, majoritatea obiecțiilor aduse iubirii de sine se datorează unei percepții greșite referitoare la aceasta.

– Iubirea de sine nu are nimic de-a face cu aroganța sau cu vanitatea, ci cu respectul față de sine, îmi spune Louise. Ea reprezintă o apreciere profundă față de felul în care ai fost creat și față de viața pe care te afli aici ca să o trăiești.

În programul meu intitulat *Adorabilitatea,* eu le spun cursanților mei care se tem că iubirea de sine este egoistă să privească viața lui Louise Hay. Povestea lui Louise este un exemplu minunat care confirmă că vindecarea și iubirea de sine pot fi o binecuvântare pentru ceilalți. Iată ce s-a întâmplat de când s-a îmbarcat în călătoria ei vindecătoare: ea a scris prima ei versiune a micii cărți albastre, intitulată *Ce te doare,* când avea 50 de ani. Trei ani mai târziu, a rescris cartea și a publicat-o sub numele de *Vindecă-ți corpul.* La 56 de ani, Louise a declanșat fenomenul Hayride. La 59 de ani, și-a creat organizația de

caritate, Fundația Hay. A înființat editura Hay House la 60 de ani. Iar acesta a fost doar începutul.

– Noi ne aflăm aici pentru a fi o oglindă a iubirii, îmi spune Louise.

Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai puțin ne proiectăm durerea asupra lumii exterioare. Atunci când nu ne mai judecăm singuri, noi nu mai suntem tentați să îi judecăm nici pe ceilalți. Atunci când nu ne mai atacăm singuri, nu mai suntem tentați să îi atacăm nici pe ceilalți. Atunci când nu ne mai respingem singuri, nu mai suntem tentați să îi acuzăm pe ceilalți că ne rănesc. Atunci când începem să ne iubim mai mult, noi ne simțim mai fericiți, mai puțin defensivi și mai deschiși. Cu cât ne iubim mai mult pe noi înșine, cu atât mai mult suntem tentați să îi iubim inclusiv pe ceilalți.

– Iubirea de sine este darul suprem, căci ceea ce îți oferi ție însuți este experimentat inclusiv de ceilalți, spune Louise.

Când am înființat Proiectul Fericirea, în anul 1994, am creat un statut care nu conținea decât trei cuvinte: *Discută despre fericire.* În acea vreme nu se vorbea prea mult despre fericire, nici în psihologie, nici în societate în general. Scopul Proiectului Fericirea a fost stimularea conversațiilor despre fericire. Am discutat despre fericire în școli, spitale, biserici, sediile companiilor și în birourile guvernului. Cu cât am discutat mai mult de ea, cu atât mai multe am învățat despre fericire și cu atât mai convins am devenit că la fel ca iubirea de sine, fericirea aduce beneficii atât sinelui cât și societății în general. După câțiva ani, am creat un nou statut pentru Proiectul Fericirea. Acesta sună astfel:

Fericirea ta este un dar pentru că lumea
în care trăim este plină de suferință.
Bogăția ta este un dar pentru că lumea
în care trăim este plină de sărăcie.
Zâmbetul ta este un dar pentru că lumea
în care trăim este atât de neprietenoasă.
Pacea interioară este un dar pentru că lumea
în care trăim este plină de războaie.
Speranța și optimismul tău sunt un dar pentru
că lumea în care trăim este plină de disperare.
Iubirea ta este un dar pentru că lumea
în care trăim este plină de teamă.
Iubirea este întotdeauna împărtășită.
Ea reprezintă un dar, la fel ca fericirea și ca succesul.
Nu numai tu te bucuri de beneficiile ei, ci și ceilalți.

– Atunci când mă gândesc la iubire, îmi place să mă vizualizez stând în picioare în mijlocul unui cerc de lumină, spune Louise. Acest cerc reprezintă iubirea, iar eu mă văd înconjurată de iubire. Când simt că această iubire mi-a pătruns în inimă și în corp, vizualizez expansiunea acestui cerc până când umple întreaga cameră, iar apoi întreaga mea casă, întregul cartier, întregul oraș, întreaga țară, întreaga planetă, iar în cele din urmă întregul Univers. Așa percep eu iubirea. Așa funcționează ea.

Discuția cu Louise despre cercul iubirii îmi aduce aminte de cuvintele lui Albert Einstein: „Ființa umană face parte integrantă dintr-o totalitate pe care noi o numim „Univers", mai exact dintr-un segment limitat de timp și de spațiu. Noi ne experimentăm pe noi înșine, gândurile și sentimentele noastre, ca pe ceva separat de restul creației. Este un fel de iluzie optică a conștiinței,

care ne creează o închisoare ce ne restricționează conștiința la dorințele personale și afecțiunea la câteva persoane din imediata apropiere. Sarcina noastră trebuie să fie aceea de a ne elibera din această închisoare prin lărgirea cercului compasiunii și îmbrățișarea tuturor ființelor vii și a totalității naturii în toată splendoarea ei."

Când Louise Hay a înființat editura Hay House în anul 1987, ea le-a spus tuturor celor cu care a colaborat că scopul noii companii nu era să vândă cărți și casete.

– De bună seamă, îmi doream să avem succes financiar, mi-a spus Louise, astfel încât să putem plăti salariile oamenilor și să avem grijă de ei, dar viziunea mea era mai mare decât atât. Adevărul scop al Hay House în viziunea mea de atunci (care nu s-a schimbat între timp) era să contribuie la *crearea unui lumi în care să ne simțim în siguranță iubindu-ne.* Cu fiecare carte pe care o tipărim, noi binecuvântăm această lume cu iubirea noastră.

PRACTICA 7:
BINECUVÂNTAREA LUMII

Când Louise a apărut pentru ultima dată la emisiunea lui Oprah Winfrey, ea tocmai își sărbătorise cea de-a 81-a aniversare. Ea i-a spus lui Oprah că tocmai începuse să ia lecții de dans clasic. Când Oprah a întrebat-o ce sfat le dă celor care cred că este prea târziu ca să își continue creșterea personală și să se schimbe, Louise a răspuns pe un ton categoric:

– Să își schimbe opinia! Faptul că ai crezut ceva foarte mult timp nu înseamnă că trebuie să continui să crezi de-a

pururi în lucrul respectiv. Emite gânduri care te susțin și care te înalță. Realizează faptul că viața te iubește. Dacă o vei iubi la rândul tău, vei crea o minunată spirală ascendentă, care te va conduce către împlinirea menirii tale.

Această spirală ascendentă nu se creează numai lăsând viața să te iubească, ci și iubind-o la rândul tău. Când m-am întâlnit pentru prima dată ca să discut cu Louise despre această carte, i-am spus că doream să explorez semnificația plenară a filozofiei sale care stă la baza acestei afirmații: *Viața te iubește.* Iată ce mi-a răspuns ea:

– Ca să experimentezi ce înseamnă că *viața te iubește,* eu îți recomand să repeți următoarea afirmație: *Viața mă iubește, iar eu iubesc viața.* Dacă preferi, poți să schimbi ordinea: *Eu iubesc viața și aceasta îmi răspunde cu aceeași iubire.* Eu îmi repet zilnic aceste cuvinte și intenționez să fac acest lucru până la sfârșitul zilelor mele.

Această afirmație este inspirația care stă la baza ultimei practici spirituale pe care ți-o recomandăm în această carte.

Atunci când afirmi: *Viața mă iubește, iar eu iubesc viața,* tu creezi în conștiința ta un cerc neîntrerupt al dăruirii și primirii. *Viața te iubește* reprezintă principiul receptor, iar *eu iubesc viața* reprezintă principiul emisiv (care dăruiește). Afirmația în ansamblul ei te susține să dăruiești și să primești iubirea în egală măsură. De altfel, la nivelul adevărului, dăruirea *este totuna* cu primirea. Tu primești ceea ce dăruiești, și astfel poți dărui mai departe. Această înțelegere conștientă te poate ajuta să fii cu adevărat o prezență plină de iubire în această lume.

Practica spirituală din acest capitol este așadar o meditație intitulată *Binecuvântarea lumii.* Ea este inspirată de

practica budistă *mettā*, cuvânt din dialectul pali care înseamnă *iubire-bunătate, prietenie universală, bunăvoinţă*. Meditaţia conţine cinci părţi. Noi îţi recomandăm să îi aloci între 5 şi 15 minute. La fel ca în cazul celorlalte practici spirituale din această carte, Louise şi cu mine te încurajăm să aplici această practică o dată pe zi timp de şapte zile consecutive. Cu cât o vei practica mai mult, cu atât mai mari vor fi beneficiile.

Binecuvântează-te pe tine însuţi.

– Există suficientă iubire în tine pentru a o dărui întregii planete, dar trebuie să începi întotdeauna cu tine, spune Louise.

Începe prin a spune: *Viaţa mă iubeşte, iar eu iubesc viaţa.* Spune aceste cuvinte cu voce tare, de mai multe ori. Completează fraza: *Una din modalităţile prin care viaţa mă iubeşte în momentul de faţă este (constă în)...* Numără-ţi binecuvântările, cum se spune. Dacă ţi se pare dificil, afirmă că eşti dispus să primeşti şi că eşti deschis în faţa oricărei oferte de ajutor. Afirmă: *Astăzi optez pentru a mă îndrepta către binele meu suprem. Tot ce mă înconjoară este bun pentru mine. Sunt în siguranţă.*

Binecuvântează-i pe cei dragi.

Doreşte-le astăzi o zi frumoasă tuturor celor pe care îi iubeşti. Afirmă în numele lor: *Viaţa te iubeşte.* Roagă-te ca ei să înţeleagă cât de binecuvântaţi sunt şi să recunoască adevărul lor fundamental, care este *merit să fiu iubit.* Fii fericit pentru succesul lor, pentru abundenţa în care se scaldă, pentru sănătatea lor bună şi pentru norocul lor.

– Reţine: dacă doreşti să te bucuri de iubirea şi acceptarea familie tale, spune Louise, tu trebuie să îi iubeşti şi să îi accepţi la rândul tău.

Afirmă: *Mă bucur de fericirea tuturor, conştient că aceasta abundă pentru noi toţi.*

Binecuvântează-ţi vecinii.

Propune-ţi ca astăzi să îi binecuvântezi pe toi cei care îţi ies în cale. Transmite-le o binecuvântare tuturor vecinilor tăi, de o parte şi de alta a străzii. Binecuvântează-i pe toţi părinţii pe care îi vezi la şcoala în care învaţă copiii tăi. Binecuvântează-l pe proprietarul magazinului local, pe poştaş, pe şoferul de autobuz şi toate celelalte feţe familiare din comunitatea ta. Binecuvântează chiar şi copacii de pe strada ta. Binecuvântează întreaga comunitate. Afirmă: *Viaţa te iubeşte, iar astăzi îţi doresc să fii binecuvântat.*

Binecuvântează-ţi duşmanii.

Transmite-le o binecuvântare celor pe care nu îi simpatizezi în mod normal. Binecuvântează persoana pe care o judeci cel mai aspru şi afirmă: *Viaţa ne iubeşte pe toţi.* Binecuvântează persoana cu care te cerţi cel mai des şi afirmă: *Viaţa ne iubeşte pe toţi.* Binecuvântează persoana pe care o invidiezi cel mai tare şi afirmă: *Viaţa ne iubeşte pe toţi.* Binecuvântează persoana pe care o consideri principalul tău concurent şi afirmă: *Viaţa ne iubeşte pe toţi.* Binecuvântează-ţi duşmanii, astfel încât să nu mai ai duşmani. Afirmă: *Cu toţii merităm să fim iubiţi. Viaţa ne iubeşte pe toţi. Toată lumea are de câştigat atunci când iubeşte.*

Binecuvântează lumea.

Afirmă: *Viaţa mă iubeşte, iar eu iubesc viaţa.* Imaginează-ţi că ţii întreaga planetă în inima ta.

– Tu eşti important, şi ceea ce faci cu mintea ta contează. Transmite zilnic o binecuvântare întregii lumi, spune Louise.

Iubește animalele. Iubește plantele. Iubește oceanele. Iubește stelele. Vizualizează titluri de ziar precum „S-a descoperit remediul pentru cancer", „Nu mai există sărăcie pe pământ" sau „Pace pe pământ". Ori de câte ori binecuvântezi lumea cu iubirea ta, tu te conectezi cu milioane de oameni care fac același lucru. Vizualizează astăzi lumea evoluând în direcția iubirii. Afirmă: *Împreună, noi creăm o lume în care este sigur să ne iubim unii pe alții.*



Cuvânt de încheiere



Astăzi am lucrat la ultima corectură a manuscrisului cărții *Viața te iubește*. Christopher s-a jucat în biroul meu cu noul lui tractor. Este foarte fericit.

– Este cel mai bun tractor din Univers, tati, îmi spune el.

Vechiul lui tractor se află acum pe biroul meu, lângă îngerul primit de la Bo și pictura lui Christos cu lampa în mână. Eu și Hollie încă nu ne-am revenit din șocul legat de felul în care a apărut această pictură în casa noastră.

În această dimineață am răsfoit cartea *Poți să-ți vindeci viața*. Verificam un citat, căci nu doream să îl redau incorect. Exemplarul meu este foarte uzat, căci are câțiva ani buni, și abia acum am observat că are un autograf de la Louise. Aceasta mi-a scris: „Amintește-ți că «viața te iubește». Ti hi. Cu multă iubire, lui Robert. Louise Hay." Ti hi este subliniat. *De ce a scris Louise Ti Hi?* Mă întreb. Oare știa ceva ce îmi scapă? Zâmbesc cu recunoștință la gândul călătoriei pe care am făcut-o împreună.

Între timp, sciatica mea s-a vindecat. Nu mai am „senzații", după cum se exprimă Louise. Fizioterapeutul meu mi-a spus că sunt complet vindecat încă de acum câteva săptămâni. Momentul în care a apărut sciatica a fost unul simbolic. Ea a apărut cu câteva zile înainte de a începe să scriu la această carte. O altă coincidență! În *Poți să-ți vindeci viața,* Louise descrie cauza probabilă a sciaticii ca fiind *ipocrizia.* Reflectând asupra acestei cauze, am găsit un loc în mine în care cred sincer că viața mă iubește, dar am găsit și foarte multe umbre, îndoieli, temeri, cinism și nevrednicie.

Viața te iubește este o interogare foarte puternică. Eu și Louise am dus dialogul cât am putut de departe, dar încă nu am ajuns la capătul lui. Într-o conversație recentă, Louise mi-a spus:

– Încă mă mai tem, iar câteodată mă îndoiesc că viața mă iubește cu adevărat, dar în aceste zile mi se întâmplă din ce în ce mai rar. În sinea mea, pe un nivel foarte profund, eu știu că o teamă nu este altceva decât *un gând,* nu un adevăr. Ori de câte ori mă confrunt cu o teamă, o întâmpin cu iubire și îmi reamintesc că viața nu mă judecă și nu mă respinge. Viața mă iubește.

Această carte este aproape gata, dar mi se pare că procesul de căutare abia a început. Cu toții avem o imagine de sine, un ego, despre care sperăm că este demn de a fi iubit. Egourile sunt însă pline de găuri în care se ascund temeri și îndoieli care aruncă o umbră asupra lumii așa cum o percepem noi. *Viața te iubește* ne cere să ne scufundăm cât mai adânc în ființa noastră, acolo unde rezidă adevărata noastră natură. Aici se află comoara noastră îngropată. Aici ne putem întâlni cu Sinele nostru Necondiționat. Acesta este Sinele pe care îl iubește viața.

O interogare pe tema iubirii este infinită prin însăși natura ei. În scurt timp, eu și Louise vom pregăti un program online intitulat *Viața te iubește.* Vom crea inclusiv un pachet cu cărți *Viața te iubește,* plin cu practici spirituale și cu afirmații. Vom posta de asemenea o serie de interviuri pe site-ul Heal Your Life. Toate aceste acțiuni te vor ajuta să duci și mai departe procesul de interogare.

Cu cât vom lăsa viața să ne iubească mai mult, cu atât mai mult putem deveni noi persoana care suntem cu adevărat. Lucrarea interioară constă în dizolvarea blocajelor din calea iubirii până când nu mai rămâne altceva decât iubirea. Ea reprezintă adevărata noastră natură. Prin ea se exprimă inima noastră. Ea este scopul sufletului nostru. Noi ne aflăm aici pentru a iubi această lume, pentru a alege iubirea în locul fricii. Acesta este darul suprem pe care ni-l putem face nouă, dar și celorlalți.



Mulțumiri



Robert îi mulțumește lui Louise pentru că a spus *da* scrierii acestei cărți. Îți mulțumesc, Hollie Holden, pentru iubirea și sprijinul tău. Și de această dată, conversațiile noastre de noaptea târziu, când copiii au adormit, mi-au oferit inspirație și m-au călăuzit de-a lungul călătoriei mele. Vă mulțumesc, Laura Samuel și Lizzie Prior, pentru că m-ați ajutat să îmi creez spațiul necesar pentru a scrie. Vă mulțumesc, Shelley Anderson și Natasha Fletcher, pentru ajutorul oferit în cercetările efectuate pentru această carte. Îți mulțumesc încă o dată, dr. David Hamilton, pentru sprijinul referitor la partea științifică. Îți mulțumesc, Thomas Newman, pentru muzica ta, îndeosebi pentru melodia *Saving Mr. Banks*, pe care am ascultat-o în timp ce am scris această carte. Îți mulțumesc, Meggan Watterson, pentru comentariul făcut la cină în acea seară pe care ai petrecut-o cu Hollie și cu mine. Vă mulțumesc, Raina Nahar, Jack Smith, Finn Thomas

și Alan Watson, pentru susținerea voastră. Îi mulțumesc de asemenea lui William Morris Endeavor și agentei mele literare, Jennifer Rudolph Walsh.

Robert și Louise mulțumesc de asemenea echipei Hay House pentru că a publicat această carte. Îi mulțumim lui Patty Gift, editoarea noastră. Le mulțumim de asemenea lui Leanne Siu Anastasi, Christy Salinas, Joan Oliver, Richelle Zizian, Laura Gray și Sally Mason.



Despre autori



Louise L. Hay, autoarea bestsellerului internațional *Poți să-ți vindeci viața,* ține seminare și cursuri de metafizică. Este autoarea a numeroase bestselleruri, care s-au vândut în peste 50 de milioane de exemplare în întreaga lume. Timp de mai bine de 30 de ani, Louise a ajutat milioane de oameni să își descopere și să își folosească potențialul și puterea creatoare pentru a se vindeca pe sine și pentru a crește din punct de vedere spiritual. Louise a apărut la emisiunea lui Oprah Winfrey și la multe alte emisiuni de televiziune și de radio din întreaga lume.

Site-uri: www.louisehay.com®,
www.healyourlife.com®
Pagină de Facebook:
www.facebook.com/louiselhay

Robert Holden, Ph.D., este creatorul seminarului de Adorabilitate. Lucrările sale pe tema psihologiei și spiritualității au fost prezentate la emisiunea lui Oprah și la *Good Morning America, la Shift Happens!*, precum și într-un documentar BBC important: *Cum să fii fericit,* care a fost prezentat în 20 țări și a fost vizionat de peste 30 de milioane de telespectatori. Este autorul cărților *Fericire ACUM!, Schimbarea se întâmplă!, Succesul autentic* (intitulată inițial *Inteligența succesului), Fii fericit, Adorabilitatea* și *Sfânta Schimbare!: 365 de meditații de zi cu zi din Cursul de miracole.* Robert prezintă o emisiune săptămânală la Hay House Radio intitulată *Schimbarea se întâmplă!*

Site: www.robertholden.org
Pagină de Facebook:
www.facebook.com/drrobertholden